

A EDUCAÇÃO FÍSICA E OBESIDADE INFANTIL

PHYSICAL EDUCATION AND CHILDHOOD OBESITY

 <https://doi.org/10.63330/armv2n3-004>

Submetido em: 13/03/2026 e Publicado em: 18/03/2026

Algliberto Martins Ferreira

Pós-graduado

Formado em Educação Física pela UFAM, Univesidade do Estado do Amazonas

RESUMO

A obesidade infantil tem se tornado um problema de saúde pública cada vez mais preocupante em diversos lugares do mundo, apresentando crescimento nas últimas décadas. Esse panorama exige atenção imediata, pois o excesso de peso nas crianças pode trazer consequências negativas para a saúde física, emocional e social das crianças, além de aumentar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida. O ambiente escolar assume papel fundamental na promoção da saúde e na formação de hábitos de vida saudáveis. A escola representa um momento privilegiado para estimular ao aluno a prática de atividades físicas e desenvolver ações práticas voltadas à conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável. Assim, a Educação Física escolar pode ajudar a contribuir significativamente para a prevenção e o controle da obesidade infantil, ao incentivar a participação dos alunos em atividades físicas e corporais e o desenvolvimento e promover as capacidades físicas e motoras. O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da Educação Física escolar no combate à obesidade infantil, discutindo de que forma as atividades desenvolvidas nas aulas podem favorecer a adoção de hábitos saudáveis. Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, baseada na análise de produções acadêmicas relacionadas ao tema. Os resultados indicam que as aulas de Educação Física podem atuar como uma estratégia importante na prevenção do excesso de peso, desde que sejam planejadas de forma inclusiva, respeitando as limitações e necessidades dos alunos. Conclui-se que a prática regular de atividades físicas no ambiente escolar contribui para melhorar a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar das crianças.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Obesidade infantil; Atividade física; Saúde escolar.

ABSTRACT

Childhood obesity has become an increasingly serious public health issue in many countries, showing significant growth in recent decades. This condition requires urgent attention because excess weight during childhood can lead to negative consequences for physical, emotional, and social health, as well as increase



the risk of developing chronic diseases later in life. In this context, the school environment plays an important role in promoting health and encouraging healthy lifestyle habits among children. Schools provide an ideal setting for stimulating physical activity and raising awareness about the importance of maintaining an active lifestyle. Therefore, school Physical Education can significantly contribute to the prevention and control of childhood obesity by encouraging students to participate in physical activities and by promoting the development of physical and motor abilities. The present study aims to analyze the importance of school Physical Education in addressing childhood obesity, discussing how activities developed during classes can support the adoption of healthier habits. This research is characterized as a bibliographic study based on the analysis of academic publications related to the topic. The findings indicate that Physical Education classes can serve as an important strategy for preventing excessive weight gain when activities are planned in an inclusive way, respecting the individual needs and limitations of students. It is concluded that regular participation in physical activities within the school environment contributes to improving children's health, quality of life, and overall well-being.

Keywords: School Physical Education; Childhood obesity; Physical activity; School health.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil tem se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública em âmbito mundial, apresentando crescimento expressivo nas últimas décadas. O aumento da prevalência de excesso de peso entre crianças tem despertado grande preocupação entre pesquisadores e profissionais da área da saúde, principalmente devido às consequências que essa condição pode provocar ao longo da vida. Entre os impactos mais relevantes estão o maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Nesse cenário, a Organização das Nações Unidas, por meio dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estabelecidos em 2015, passou a considerar o controle e a prevenção dessas doenças como prioridades globais. A obesidade, em especial, é apontada como um fator de risco significativo, capaz de comprometer os avanços obtidos na melhoria das condições de saúde e no aumento da expectativa de vida da população (Testa; Poeta; Duarte, 2017).

O enfrentamento desse problema demanda estratégias amplas e articuladas entre diferentes setores da sociedade, especialmente por meio da implementação de políticas públicas que integrem ações de promoção da saúde. Nesse sentido, torna-se necessário que as decisões governamentais considerem a saúde como elemento central na formulação de políticas, evitando impactos negativos e contribuindo para a melhoria das condições de vida da população. A adoção de medidas intersetoriais favorece a construção de ambientes mais saudáveis e contribui para a redução das desigualdades sociais relacionadas à saúde (Fernandes; Penha, 2012).



Outro aspecto relevante no combate à obesidade infantil está relacionado à disseminação de informações e orientações direcionadas a crianças, adolescentes, familiares, educadores e profissionais da saúde. Essas orientações devem enfatizar a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de atividades físicas, padrões adequados de sono e a redução do tempo dedicado a atividades sedentárias, especialmente aquelas relacionadas ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Além disso, é fundamental garantir que as escolas e os espaços públicos ofereçam condições adequadas para que todas as crianças tenham acesso à prática de atividades físicas, independentemente de suas condições físicas ou limitações (Feldmann et al., 2012).

Nesse contexto, o ambiente escolar destaca-se como um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde e à prevenção de doenças. A escola representa um local privilegiado para a formação de hábitos saudáveis, uma vez que reúne crianças e adolescentes em um período importante de construção de valores e comportamentos. Dessa forma, a Educação Física escolar pode contribuir significativamente para o enfrentamento da obesidade infantil, ao incentivar a prática regular de atividades corporais e estimular atitudes relacionadas ao cuidado com o próprio corpo.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), a Educação Física escolar deve contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, contemplando não apenas aspectos físicos, mas também dimensões cognitivas, sociais e culturais. Nesse sentido, as práticas corporais desenvolvidas no ambiente escolar podem atuar como importantes instrumentos de promoção da saúde, favorecendo a construção de uma cultura voltada ao autocuidado e ao desenvolvimento de ambientes mais saudáveis para crianças e jovens (Araújo; Brito; Da Silva, 2010).

A educação em saúde, por sua vez, constitui um processo contínuo de ensino e aprendizagem que busca promover mudanças de comportamento por meio da troca de informações e do desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado com a saúde. Esse processo possibilita que os indivíduos adquiram conhecimentos e habilidades que favoreçam a adoção de práticas saudáveis no âmbito individual, familiar e coletivo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida (Da Silva Aragão, 2015).

Nesse sentido, as ações de promoção da saúde desenvolvidas no ambiente escolar têm como objetivo fortalecer competências relacionadas à construção de hábitos saudáveis e ao desenvolvimento de atitudes responsáveis em relação ao cuidado com o corpo. Essas iniciativas também contribuem para ampliar as oportunidades de aprendizagem sobre saúde dentro e fora do currículo escolar, estimulando comportamentos que favoreçam o bem-estar físico e social dos estudantes (Fernandes; Penha, 2012).

Dados de organismos internacionais indicam que, em países de baixa e média renda, a prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças em idade pré-escolar já ultrapassa 30%. Caso essa tendência continue, estima-se que o número de crianças menores de cinco anos com excesso de peso possa alcançar aproximadamente 70 milhões até o ano de 2025. Esses dados evidenciam a necessidade de intensificar



ações preventivas voltadas à promoção da saúde infantil, especialmente no contexto escolar, onde as aulas de Educação Física podem desempenhar papel relevante nesse processo (Da Silva Aragão, 2015).

Diante dessa realidade, o presente estudo tem como **objetivo geral** analisar a importância da Educação Física escolar na prevenção e no combate à obesidade infantil. Como **objetivos específicos**, pretende-se:

- Descrever o cenário atual da obesidade infantil;
- Analisar de que forma as aulas de Educação Física podem contribuir para a prevenção do excesso de peso entre crianças;
- Identificar cuidados pedagógicos necessários para a inclusão de alunos com obesidade nas atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física.

1.1 JUSTIFICATIVA

A realização deste estudo justifica-se pela crescente incidência de obesidade infantil e pelos impactos negativos que essa condição pode gerar na saúde e na qualidade de vida das crianças. Considerando que a escola constitui um espaço privilegiado para a formação de hábitos e valores, torna-se fundamental investigar de que maneira as aulas de Educação Física podem contribuir para a promoção de estilos de vida mais saudáveis. Além disso, compreender o papel da Educação Física nesse processo pode auxiliar professores e instituições escolares no desenvolvimento de estratégias pedagógicas mais inclusivas e eficazes, capazes de estimular a prática regular de atividades físicas e contribuir para a prevenção da obesidade infantil no ambiente escolar.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza exploratória, cujo objetivo consiste em analisar e compreender, a partir da literatura científica existente, a relação entre a Educação Física escolar e a prevenção da obesidade infantil. A escolha desse tipo de abordagem justifica-se pelo fato de permitir a investigação de conhecimentos já produzidos sobre o tema, possibilitando a construção de uma base teórica consistente capaz de fundamentar a discussão proposta neste trabalho.

A pesquisa bibliográfica baseia-se na análise de produções acadêmicas previamente publicadas, como artigos científicos, livros, teses, dissertações e monografias, que abordam a temática investigada. Esse tipo de estudo permite reunir, organizar e interpretar diferentes contribuições teóricas sobre determinado assunto, contribuindo para ampliar a compreensão do fenômeno analisado. Dessa forma, a revisão da literatura possibilita identificar conceitos, abordagens e resultados de pesquisas já realizadas, favorecendo a construção de um referencial teórico que sustente as discussões desenvolvidas ao longo do estudo.



Para a realização da pesquisa, foram consultadas bases de dados acadêmicas amplamente utilizadas na área científica, entre elas **Google Acadêmico**, **Scientific Electronic Library Online (SciELO)** e o **Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)**. A seleção dos materiais considerou publicações relacionadas à temática da obesidade infantil e ao papel da Educação Física escolar na promoção da saúde e na prevenção do excesso de peso em crianças. Como estratégia de busca, foram utilizados os descritores **“Educação Física”** e **“Obesidade Infantil”**, combinados de diferentes formas a fim de ampliar a identificação de estudos relevantes para a pesquisa.

Após a identificação das produções científicas, foi realizado um processo de **leitura exploratória, seletiva e analítica** dos materiais encontrados. Inicialmente, realizou-se uma leitura geral com o objetivo de identificar os estudos que apresentavam maior relação com a temática investigada. Em seguida, os textos selecionados passaram por uma leitura mais detalhada, buscando extrair informações relevantes que contribuíssem para a compreensão do problema de pesquisa. Por fim, os dados obtidos foram organizados e analisados de forma interpretativa, permitindo estabelecer relações entre os diferentes autores e suas contribuições para o estudo da obesidade infantil no contexto da Educação Física escolar.

A pesquisa exploratória, conforme aponta Marconi et al. (2004), tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com determinado problema, possibilitando ao pesquisador ampliar seu entendimento sobre o fenômeno investigado. Esse tipo de pesquisa é especialmente indicado em situações nas quais o tema ainda não foi suficientemente aprofundado ou quando se busca compreender melhor suas características e implicações. Dessa forma, a pesquisa exploratória não tem como objetivo apresentar respostas definitivas ou conclusivas, mas sim contribuir para a ampliação do conhecimento sobre o tema e para a identificação de novas perspectivas de investigação.

3 EDUCAÇÃO FÍSICA E OBESIDADE INFANTIL

3.1 OBESIDADE INFANTIL

A obesidade pode ser definida como uma condição caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante, na maioria das vezes, de um desequilíbrio energético prolongado, no qual a ingestão calórica supera o gasto energético do organismo. Esse quadro geralmente está associado ao consumo frequente de alimentos com elevada densidade energética, ricos em gorduras e carboidratos, aliado a níveis reduzidos de atividade física. Nas últimas décadas, a obesidade infantil tem apresentado crescimento expressivo em diversas regiões do mundo, sendo atualmente considerada um grave problema de saúde pública. Essa condição é classificada como uma doença crônica e multifatorial, cuja origem está relacionada à interação de diferentes fatores, incluindo aspectos genéticos, comportamentais, ambientais, sociais e econômicos, além de estilos de vida inadequados que favorecem o sedentarismo e hábitos alimentares pouco saudáveis (Araújo; Brito; Da Silva, 2010).



As consequências da obesidade durante a infância não se limitam ao período infantil, pois diversas evidências científicas indicam que crianças com excesso de peso apresentam grande probabilidade de permanecer obesas na fase adulta. Estudos apontam que aproximadamente entre 77% e 92% das crianças e adolescentes obesos tendem a manter essa condição ao longo da vida, o que aumenta significativamente o risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Entre essas enfermidades destacam-se o diabetes mellitus tipo 2, a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, alterações metabólicas, dislipidemias e doenças cerebrovasculares. Além disso, pesquisas também associam a obesidade ao aumento da incidência de determinados tipos de câncer, como os de mama, esôfago, cólon, endométrio e rim, evidenciando a gravidade das implicações dessa condição para a saúde pública (Castro et al., 2016).

Além dos impactos fisiológicos e metabólicos, a obesidade infantil também pode provocar importantes repercussões no desenvolvimento psicológico e social das crianças. Frequentemente, crianças com excesso de peso apresentam uma percepção negativa da própria imagem corporal, o que pode contribuir para o desenvolvimento de baixa autoestima e sentimentos de insegurança em relação às próprias capacidades físicas. Esse cenário pode resultar em menor participação em atividades físicas e esportivas, agravando ainda mais o problema do sedentarismo. Ademais, muitas dessas crianças podem vivenciar situações de preconceito, exclusão social e bullying no ambiente escolar e em outros contextos sociais, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão e isolamento social (Feldmann et al., 2012).

Outro aspecto relevante relacionado à obesidade refere-se aos impactos econômicos associados ao tratamento e às complicações decorrentes dessa condição. Estudos indicam que indivíduos com obesidade severa apresentam redução significativa na expectativa de vida, podendo viver entre oito e dez anos a menos em comparação com pessoas que possuem peso adequado. Além disso, estima-se que o aumento do peso corporal esteja diretamente relacionado ao crescimento do risco de mortalidade precoce, sendo observado que o acréscimo de aproximadamente quinze quilogramas acima do peso ideal pode elevar em cerca de 30% o risco de morte prematura (Castro et al., 2016).

Do ponto de vista econômico, os custos associados ao tratamento das doenças relacionadas à obesidade representam um impacto expressivo para os sistemas de saúde em todo o mundo. Estimativas indicam que as despesas médicas relacionadas às complicações da obesidade alcançam valores próximos a dois trilhões de dólares anuais, o que corresponde a aproximadamente 2,8% do Produto Interno Bruto (PIB) global. Além disso, indivíduos com obesidade tendem a demandar maior utilização de serviços de saúde, o que resulta em aumento significativo nos gastos com tratamentos médicos e medicamentos (Da Silva Aragão, 2015).

Diante da magnitude desse problema, torna-se fundamental ampliar os estudos voltados à compreensão dos fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade infantil. Considerando sua



natureza multifatorial, é necessário analisar as interações entre os diversos determinantes envolvidos nesse processo, como hábitos alimentares, níveis de atividade física, condições socioeconômicas e características do ambiente em que as crianças vivem. A partir desse entendimento, torna-se possível desenvolver estratégias mais eficazes para prevenir e controlar o avanço dessa condição, incluindo ações que incentivem a prática regular de atividades físicas desde a infância (Neves et al., 2010).

A literatura científica também evidencia que diversos fatores ambientais exercem influência significativa sobre os comportamentos relacionados à saúde das crianças. O ambiente familiar, o contexto escolar, as condições socioeconômicas e as oportunidades disponíveis para a prática de atividades físicas podem influenciar diretamente os hábitos de vida e as escolhas alimentares. Dessa forma, o contexto social no qual a criança está inserida desempenha papel importante na formação de padrões comportamentais que podem favorecer ou prevenir o desenvolvimento da obesidade (Fernandes; Penha, 2012).

Por se tratar de uma condição complexa, a obesidade envolve a interação entre fatores genéticos, metabólicos, ambientais e psicossociais. Embora a predisposição genética possa influenciar o desenvolvimento da doença, diversos estudos apontam que fatores ambientais, especialmente aqueles relacionados à alimentação inadequada e à redução da prática de atividades físicas, têm exercido papel determinante no aumento da prevalência da obesidade infantil nas últimas décadas (Feldmann et al., 2012).

Diversas estratégias de intervenção têm sido propostas com o objetivo de reduzir os índices de obesidade infantil. Em uma revisão sistemática realizada por Ariza et al. (2015), observou-se que a maioria das intervenções direcionadas ao combate da obesidade em crianças enfatiza a promoção da atividade física como principal estratégia preventiva. Aproximadamente entre 64% e 92% das intervenções analisadas incluíam a prática de atividades físicas como elemento central, enquanto mudanças na alimentação foram incorporadas em cerca de 36% a 92% dos estudos. Apesar desses esforços, os resultados obtidos ainda são considerados limitados, uma vez que apenas entre 30% e 40% das intervenções demonstraram impacto significativo na redução do Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças (Castro et al., 2016).

O crescimento contínuo da obesidade infantil, mesmo diante da implementação de diversos programas de intervenção, evidencia a necessidade de repensar as estratégias utilizadas para o enfrentamento desse problema. A adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividades físicas exigem mudanças comportamentais contínuas e sustentadas ao longo do tempo. Entretanto, essas mudanças podem ser dificultadas pelas influências do ambiente social e físico, que muitas vezes favorecem o sedentarismo e o consumo de alimentos ultraprocessados (Testa; Poeta; Duarte, 2017).

Diante desse cenário, a prevenção surge como uma das estratégias mais eficazes para o controle da obesidade infantil. Para isso, é fundamental considerar os diferentes contextos nos quais a criança está inserida, desde os ambientes mais próximos, como a família e a escola, até fatores mais amplos relacionados à sociedade e à cultura. Entre esses ambientes, o espaço escolar destaca-se como um local estratégico para



a promoção de hábitos saudáveis, especialmente por meio das aulas de Educação Física, que podem estimular a prática de atividades físicas, promover a conscientização sobre saúde e contribuir para o desenvolvimento integral das crianças desde os primeiros anos de vida (Feldmann et al., 2012).

3.2 EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Nas últimas décadas, tem-se observado que muitas crianças estão inseridas em contextos sociais e ambientais que favorecem o ganho de peso excessivo. Esse tipo de contexto, frequentemente denominado ambiente obesogênico, caracteriza-se por condições que estimulam hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividade física. Entre os principais fatores associados a esse cenário estão a maior disponibilidade de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, bem como mudanças no padrão de lazer infantil, marcado pelo aumento do tempo dedicado a atividades sedentárias, especialmente aquelas relacionadas ao uso de telas, como televisão, videogames e dispositivos eletrônicos. Esses elementos contribuem para um desequilíbrio energético, no qual o consumo calórico tende a superar o gasto energético diário, favorecendo o desenvolvimento da obesidade desde a infância (Neves et al., 2010).

Além disso, as respostas comportamentais e fisiológicas das crianças ao ambiente em que vivem podem ser influenciadas por fatores que atuam desde os primeiros momentos da vida. Aspectos relacionados ao período gestacional, ao tipo de alimentação nos primeiros anos e às experiências iniciais de movimento podem influenciar significativamente a forma como o organismo responde aos estímulos ambientais ao longo do crescimento. Dessa forma, quando crianças expostas a esse ambiente obesogênico adotam hábitos alimentares inadequados e apresentam baixos níveis de atividade física, o risco de desenvolvimento da obesidade torna-se ainda maior (Neves et al., 2010).

Diante da complexidade desse problema, especialistas destacam que nenhuma intervenção isolada é suficiente para conter o avanço da obesidade infantil. O enfrentamento dessa condição exige a consideração de diferentes momentos do desenvolvimento humano, incluindo o período pré-gestacional e gestacional, a fase da amamentação e da primeira infância, bem como os anos posteriores da infância e adolescência. A adoção de estratégias preventivas nessas diferentes etapas pode contribuir para reduzir o risco de desenvolvimento da obesidade e de suas complicações futuras. Além disso, é fundamental oferecer acompanhamento adequado para crianças que já apresentam excesso de peso, visando melhorar sua qualidade de vida e prevenir problemas de saúde em fases posteriores da vida (Celestrino; Costa, 2010).

No contexto da população escolar, diversos estudos indicam que grande parte das crianças apresenta níveis insuficientes de atividade física. Em muitos casos, o tempo livre das crianças tem sido predominantemente ocupado por atividades sedentárias, como assistir televisão ou utilizar videogames e dispositivos eletrônicos. Consequentemente, práticas tradicionais de lazer ativo, como brincar ao ar livre, caminhar ou participar de atividades esportivas, têm sido progressivamente reduzidas. Embora a relação



entre obesidade e nível de atividade física ainda seja objeto de investigação científica, diversos estudos apontam que a diminuição do movimento corporal constitui um fator importante associado ao aumento do excesso de peso na infância (Araújo; Brito; Da Silva, 2010).

Nesse cenário, a promoção da atividade física regular surge como uma estratégia fundamental para a prevenção da obesidade infantil. A prática sistemática de atividades físicas, aliada a hábitos alimentares adequados, constitui um dos principais pilares para a manutenção de um peso corporal saudável. Dessa forma, a escola desempenha um papel relevante ao incentivar comportamentos ativos entre crianças e adolescentes, estimulando a adoção de um estilo de vida mais saudável. A Educação Física escolar, nesse sentido, contribui para a construção de uma cultura de valorização do movimento, incentivando os alunos a incorporarem a prática de atividades físicas em seu cotidiano e ao longo de toda a vida (Fernandes; Penha, 2012; Santos; Carvalho; Júnior, 2007).

A proposta pedagógica da Educação Física contemporânea busca ultrapassar uma visão meramente esportiva ou competitiva da disciplina, enfatizando sua contribuição para o desenvolvimento integral dos estudantes. Nesse contexto, o movimento corporal é compreendido como um meio de aprendizagem que envolve aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. Assim, espera-se que as aulas de Educação Física contribuam para que os alunos conheçam melhor o próprio corpo, desenvolvam atitudes positivas em relação à prática de atividades físicas e compreendam a importância do cuidado com a saúde. Para isso, as atividades propostas devem respeitar as características de desenvolvimento dos estudantes, valorizando o caráter lúdico e recreativo do movimento e evitando práticas excessivamente repetitivas ou que possam causar sobrecarga física (Castro et al., 2016).

De acordo com as orientações dos Parâmetros Curriculares Nacionais, as aulas de Educação Física no ensino fundamental devem contribuir para a promoção da saúde e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre os estudantes. Nesse sentido, as atividades pedagógicas devem estimular práticas relacionadas ao cuidado com o corpo, à higiene, à alimentação equilibrada e à melhoria da condição física. A promoção da atividade física regular no ambiente escolar deve considerar dois aspectos fundamentais: atender às características e interesses dos alunos em cada etapa do desenvolvimento e favorecer experiências positivas que fortaleçam a autoestima e o bem-estar físico dos estudantes (Castro et al., 2016).

Outro aspecto importante refere-se ao fato de que os hábitos adquiridos durante a infância e a adolescência tendem a persistir ao longo da vida adulta. Dessa forma, incentivar a prática regular de atividades físicas durante os anos escolares pode contribuir significativamente para a construção de estilos de vida mais saudáveis na população. Nesse sentido, as escolas devem oferecer oportunidades adequadas para que os estudantes participem regularmente de atividades físicas, disponibilizando infraestrutura adequada, tempo suficiente para a prática de exercícios e orientações educativas que estimulem a adoção de hábitos saudáveis (Da Silva Aragão, 2015; Santos; Carvalho; Júnior, 2007).



A obesidade infantil, atualmente reconhecida como um dos principais problemas de saúde pública mundial, tem sido associada a mudanças nos padrões alimentares, ao aumento do comportamento sedentário e à redução das oportunidades de movimento no cotidiano das crianças. Nesse contexto, o ambiente escolar destaca-se como um espaço estratégico para a implementação de ações preventivas, pois permite alcançar um grande número de crianças e adolescentes. As aulas de Educação Física, em particular, constituem uma importante ferramenta para incentivar a prática de atividades físicas regulares e promover hábitos de vida saudáveis entre os estudantes (Silva et al., 2014).

Além de estimular a prática de exercícios, a escola também desempenha papel relevante na educação para a saúde. Esse processo envolve a transmissão de conhecimentos e o desenvolvimento de competências que permitam aos estudantes compreender a importância da atividade física e da alimentação equilibrada para a manutenção da saúde. A educação em saúde, quando integrada ao currículo escolar, contribui para que crianças e adolescentes desenvolvam maior autonomia na tomada de decisões relacionadas ao próprio bem-estar (Fernandes; Penha, 2012).

Outro aspecto fundamental refere-se à necessidade de garantir a inclusão de todos os alunos nas atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física. Crianças com obesidade podem enfrentar dificuldades adicionais na participação em atividades físicas, seja por limitações físicas, seja por fatores emocionais relacionados à autoestima e à imagem corporal. Dessa forma, é essencial que os professores adotem estratégias pedagógicas que favoreçam a participação de todos os estudantes, adaptando atividades e criando um ambiente acolhedor e motivador que estimule a prática de atividades físicas sem gerar constrangimentos ou exclusões (Feldmann et al., 2012).

Além das atividades físicas, a escola também pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A implementação de políticas de alimentação escolar equilibrada, a restrição da oferta de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de ações educativas voltadas à nutrição podem contribuir significativamente para a prevenção da obesidade infantil. Nesse sentido, iniciativas como hortas escolares e programas de educação alimentar podem estimular o consumo de alimentos mais saudáveis e ampliar o conhecimento das crianças sobre nutrição (Testa; Poeta; Duarte, 2017).

Por fim, é importante destacar que o enfrentamento da obesidade infantil exige uma abordagem integrada que envolva diferentes atores sociais, incluindo escola, família, comunidade e poder público. A atuação conjunta desses setores pode contribuir para a criação de ambientes mais favoráveis à adoção de hábitos saudáveis, ampliando as oportunidades de prática de atividades físicas e promovendo uma cultura de cuidado com a saúde desde os primeiros anos de vida (Da Silva Aragão, 2015).

Nesse sentido, torna-se fundamental promover condições adequadas para que a comunidade escolar, especialmente os estudantes, tenha acesso regular à prática de atividades físicas. Essas ações devem considerar as características de desenvolvimento das crianças, respeitando aspectos como intensidade,



duração e frequência das atividades, além de incentivar a redução do sedentarismo. Dessa forma, busca-se estimular a incorporação da atividade física como um hábito permanente, dentro e fora do ambiente escolar, contribuindo para a prevenção da obesidade infantil e para a promoção da saúde ao longo da vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença de crianças com obesidade ou sobrepeso no ambiente escolar é uma realidade cada vez mais frequente, o que exige dos profissionais de educação, especialmente dos professores de Educação Física, uma postura pedagógica sensível e inclusiva. Nesse contexto, torna-se fundamental que esses alunos se sintam parte integrante do grupo, evitando situações de exclusão ou constrangimento que possam prejudicar seu desenvolvimento físico, emocional e social. Assim, um dos principais desafios enfrentados pelo professor consiste em adaptar as propostas pedagógicas e o planejamento das aulas às diferentes necessidades presentes no grupo, garantindo que todos os estudantes possam participar das atividades de maneira segura e significativa.

Dessa forma, a adaptação do currículo e das práticas pedagógicas torna-se uma estratégia essencial para promover a inclusão e favorecer a participação ativa de todos os alunos. Embora esse processo possa apresentar dificuldades, a literatura analisada ao longo deste estudo demonstra que é possível reorganizar as atividades propostas nas aulas de Educação Física de maneira que contemplem as diferentes capacidades e limitações dos estudantes. Muitas crianças com obesidade, por exemplo, podem participar com sucesso de diversas atividades físicas e recreativas, especialmente aquelas que não exigem elevados níveis de velocidade ou deslocamentos intensos. Além disso, algumas delas apresentam habilidades relevantes em atividades relacionadas à coordenação motora, como dança, manipulação de objetos, esportes aquáticos ou circuitos de atividades físicas que não exigem competição baseada em tempo ou desempenho.

Outro aspecto importante refere-se ao conhecimento, por parte do professor, das condições físicas e das possíveis limitações de cada aluno. Essa compreensão permite planejar atividades adequadas, prevenindo riscos e possibilitando intervenções pedagógicas mais eficazes quando necessário. Nesse sentido, o acompanhamento cuidadoso do desenvolvimento dos estudantes contribui para a construção de um ambiente seguro e acolhedor, no qual todos possam participar das atividades propostas de forma positiva.

Além disso, a construção de um ambiente escolar inclusivo também depende do desenvolvimento de ações de conscientização voltadas para toda a turma. Trabalhar valores como respeito, empatia e cooperação é fundamental para evitar atitudes discriminatórias e promover relações mais saudáveis entre os alunos. Esse processo educativo contribui não apenas para o bem-estar das crianças com obesidade, mas também para a formação de estudantes mais conscientes e respeitosos em relação às diferenças.

Por fim, destaca-se que o sucesso das ações desenvolvidas nas aulas de Educação Física depende



também da colaboração entre escola, família e outros profissionais da área da saúde. A comunicação constante entre professores, familiares e especialistas, como psicólogos ou nutricionistas, pode contribuir significativamente para o acompanhamento adequado das crianças e para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da saúde. Dessa forma, a Educação Física escolar pode desempenhar um papel relevante na prevenção e no enfrentamento da obesidade infantil, promovendo não apenas a prática de atividades físicas, mas também o desenvolvimento de hábitos de vida mais saudáveis e de uma relação positiva com o próprio corpo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R.A.; BRITO, A.K. A.; SILVA, F. M.. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.

ARAÚJO, V.; BRITO, M.; SILVA, J. Educação física e saúde escolar: contribuições para a formação integral. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 2, p. 197-206, 2010.

ARIZA, C. et al. Childhood obesity prevention from a community view. **Atención Primaria**, v. 47, n. 4, p. 246-255, 2015.

CASTRO, G. G. et al. Qualidade de vida em crianças escolares com sobrepeso e obesidade. **Cinergis**, v. 17, n. 4, 2016.

CELESTRINO, J. O.; COSTA, A.S. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 3, 2010.

DA SILVA ARAGÃO, C. Promoção da saúde na escola: políticas e práticas. **Revista Brasileira de Políticas Públicas e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 53-63, 2015.

DA SILVA ARAGÃO, C. 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**, v. 9, n. 53, p. 170-175, 2015.

FELDMANN, L. et al. Atividade física e saúde: perspectivas para a educação física escolar. **Revista de Educação Física e Saúde**, v. 27, n. 1, p. 32-41, 2012.

FELDMANN, L. R. A. et al. Implicações psicossociais na obesidade infantil em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade serrana do sul do Brasil. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 3, n. 15, 2012.

FERNANDES, M.; PENHA, C. Educação física e nutrição: uma abordagem integrada para a prevenção da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Educação Física e Nutrição**, v. 6, n. 3, p. 78-87, 2012.

FERNANDES, M. M.; PENHA, D. S. G.; ASSIS, F. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para o desempenho físico. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 4, p. 629-634, 2012.



MARCONI, M. A. et al. **Metodologia de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2004.

NEVES, J. et al. Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.

SANTOS, A. L.; CARVALHO, A. L.; GARCIA JÚNIOR, J. R. Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva. **Motriz: Journal of Physical Education**, p. 203-213, 2007.

SILVA, A. et al. Educação física na escola e a prevenção da obesidade infantil: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 157-165, 2014.

TESTA, M.; POETA, C.; DUARTE, A. Impacto da educação física na saúde infantil: uma análise das políticas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 4, p. 234-242, 2017.

TESTA, W, L; POETA, L.S.; DUARTE, M. F.D. Exercício físico com atividades recreativas: uma alternativa para o tratamento da obesidade infantil. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 49-55, 2017.