

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NO PÓS COVID - 19

Data de submissão: 13/01/2025

Data de aceite: 05/02/2025

Marcelo Fonseca Barbosa

Projeto de Ensino apresentado à FACUMINAS, como requisito parcial à Conclusão do Curso de Pós - Graduação Lato Sensu em Educação Física Escolar.

RESUMO: A presente pesquisa tem como tema “A importância da Educação Física na Prevenção da Obesidade Infantil, no pós COVID - 19 em Escolares do Ensino Infantil”. Objetiva verificar a importância da Educação Física Escolar na Prevenção da Obesidade no Ensino Infantil no pós COVID - 19. Sendo que a metodologia se dará através da Revisão de literatura, com busca de artigos publicados em bases on-line de dados científicos, sendo que é comum nas escolas e em todas as classes sociais encontrarmos crianças que já apresentam pré-disposição a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), mas aqui neste trabalho relataremos de forma acentuada sobre a Obesidade Infantil – causas e consequências durante a infância – os males que o COVID – 19 causou para as crianças, e a Importância da Educação Física Escolar como forma de Prevenção

desta problemática, que torna-se mais comum entre as crianças, principalmente pela falta de atividade física e má nutrição alimentar. Qual a Importância da Educação Física Escolar na Prevenção da Obesidade Infantil, no pós COVID - 19? Estudaremos e analisaremos os fatores que influenciam a obesidade e qual a contribuição das aulas de educação física escolar na prevenção da obesidade infantil.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Obesidade Infantil, COVID – 19, Prevenção.

1 | INTRODUÇÃO

Para compreendermos a importância da Educação física na prevenção da obesidade infantil no pós COVID – 19, em escolares do Ensino Infantil, é necessário conhecermos o que é COVID – 19, o que é obesidade infantil, seus fatores, consequências e métodos preventivos, e também sabermos o que é educação física escolar e qual a sua contribuição para a prevenção dessa DCNT, a participação da escola e o papel do Educador físico na atuação desta problemática.

A Covid-19 é uma doença

respiratória nova, provocada por um tipo de coronavírus que ainda não havia sido identificado em seres humanos. O vírus pode se propagar de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém doente tosse ou espirra. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos, como mesas ou telefones. As pessoas também podem se contaminar ao respirarem gotículas provenientes da tosse ou espirro de uma pessoa doente.

A transmissão ocorre, principalmente, de pessoa para pessoa e seu período de incubação, que é o tempo para que os primeiros sintomas apareçam, pode ser de 2 a 14 dias.

A Obesidade Infantil é uma doença crônica e não transmissível, caracterizada pelo excesso de gordura corporal, em quantidade que determina prejuízos à saúde da criança. E um dos fatores biológicos que favorecem a obesidade: a hereditariedade, ou seja, crianças filhas de pais obesos possuem grandes chances de desenvolverem obesidade, onde o sedentarismo e hábitos alimentares são considerados pontos chaves para o desenvolvimento da obesidade infantil.

Contudo, o projeto tem como principal finalidade analisar e contribuir com uma pesquisa que fomente o incentivo acadêmico e científico, devido a educação física escolar e a obesidade infantil serem temas de suma importância, pois necessitam de estudos que visem contribuir para conscientizar os escolares e seus pais dos benefícios das atividades realizadas na escola durante as aulas de educação física. O interesse pelo tema deste estudo surgiu através do primeiro estágio realizado e durante as disciplinas cursadas no decorrer do curso de Educação Física

Sendo que a Educação Física Escolar é importante para estimular as crianças a sair do sedentarismo, a diminuir a obesidade infantil, e também a adquirir hábitos alimentar de qualidade e contribuir consideravelmente para o processo de desenvolvimento humano.

1.1 Tema do projeto

O tema proposto surge para elucidar sobre a Importância da Educação Física Escolar na Prevenção da Obesidade Infantil, no pós COVID – 19, em Escolares do Ensino Infantil, mas para entendermos de forma melhor a temática realizaremos uma breve definição sobre o que é obesidade infantil e quais as consequências da mesma para as crianças com obesidade.

E sabendo que a prática de atividades físicas realizadas de maneira regular dentro e fora das escolas são fundamentais para o desenvolvimento da criança, criando um vínculo que dificilmente será deixado de lado na vida adulta, pois com o advento da tecnologia e da urbanização, muitos pais acham mais seguro manter seus filhos em sua casa ou apartamento longe da prática de atividades físicas. Esse último estímulo ocorre invariavelmente no período escolar que ainda possui caráter obrigatório na grade curricular

no Brasil.

Contudo, a possibilidade da criança se exercitar apenas durante o período de aulas é mais um fator que evidencia a importância da educação física no ambiente escolar e na prevenção da obesidade infantil. As crianças contemporâneas cada vez mais adeptas de atividades que não envolvam movimento como jogar vídeo games, acessar internet e má nutrição tem na escola a chance de tomarem gosto por atividades esportivas e terem uma melhor qualidade de vida.

Assim, é de suma importância que os órgãos de educação, pais e diretores estejam cientes da necessidade de um profissional de educação física dentro do ambiente escolar, para que este realize o desenvolvimento coerente de atividades físicas que combatam a obesidade infantil.

1.2 Justificativa

A obesidade infantil vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial, pois

Vários fatores são importantes na gênese da obesidade, como os genéticos, os fisiológicos e os metabólicos; no entanto, os que poderiam explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares e a diminuição da prática de exercícios físicos e a alienação à presença da TV, computador, celulares, videogames, nas residências e até mesmo o protecionismo dos pais (OLIVEIRA & FISBERG, 2003, p. 107).

Sendo que muitas crianças tem somente o ambiente escolar para a realização de atividades físicas e é justamente neste espaço em que a Educação Física Escolar atua de forma preventiva e coerente para que os educandos comecem a desenvolver novos hábitos, voltados precisamente para a importância da atividade física na prevenção da obesidade e às doenças a ela associadas, sempre acompanhadas por educadores físicos que busquem cada vez mais artifícios para incentivar os alunos a prática de exercícios e atividades durante as aulas.

Assim, o trabalho exposto será apresentado na universidade, mostrando a importância da Educação Física na prevenção da obesidade infantil em escolares do Ensino Infantil de forma construtiva e concisa.

1.3 Série/ano para o qual o projeto se destina

O projeto será voltado para a Escola de Educação Infantil Maria Lorenza Civalleri, no município de abaetetuba.

1.4 Problematização

A presente pesquisa tem como problema central “qual a contribuição da Educação física escolar na prevenção da obesidade em escolares do Ensino Infantil, no pós COVID - 19?”. Diante disso, o presente estudo pretende enfatizar a seguinte questão: Como a educação física escolar pode contribuir para a prevenção da obesidade em escolares do ensino Infantil no pós COVID - 19?

1.5 Objetivos objetivo geral

Identificar qual a contribuição da educação física escolar na prevenção da obesidade em escolares do Ensino Infantil.

Objetivos específicos

- Analisar a contribuição da educação física como forma de prevenção da obesidade infantil;
- Compreender de que forma a Educação Física pode auxiliar na prevenção da obesidade infantil

2 | REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O que é a COVID – 19

A Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.

O SARS-CoV-2 é um beta coronavírus descoberto em amostras de lavado bronco alveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronaviridae e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos.

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo o homem, camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente os coronavírus de animais podem infectar pessoas e depois se espalhar entre seres humanos como já ocorreu com o MERS-CoV e o SARS- CoV-2. Até o momento, não foi definido o reservatório silvestre do SARS-CoV-2.

2.2 Obesidade Infantil

Sabendo que a obesidade infantil é caracterizada como o acúmulo de gordura corporal relacionado à massa magra, pois para Oliveira e Costa (2016, p. 89), “uma pessoa é considerada obesa quando está 20% acima de seu peso”, é que a classificaremos

em quatro grupos: I) Obesidade tipo I, excesso de massa gorda total sem nenhuma concentração particular de gordura em certa região corporal; II) Obesidade tipo II, excesso de gordura subcutânea na região abdominal e do tronco (androide); III) Obesidade tipo III, obesidade tipo III, excesso de gordura víscero – abdominal; e IV) Obesidade tipo IV, excesso de gordura glúteo – femural (ginóide).

Entretanto, pode-se afirmar que a obesidade depende dos fatores genéticos (endógeno), pela influência do meio ambiente (fator exógeno), pois as crianças ficam muito em casa, atentas a TV, Videogames, Tablets e Celulares, protecionismo dos pais e fatores nutricionais como a escolha dos alimentos, quantidade e frequência em que são ingeridos, aumentando as chances de desenvolvimento da obesidade infantil. Outro fator determinante é o aleitamento materno, pois caso o desmame seja precoce ou incorreto, somado a erros alimentares nos primeiros anos de vida, o risco de uma criança desenvolver a obesidade também aumenta de maneira significativa, uma vez que o aleitamento materno exclusivo por seis meses ou mais é uma importante proteção ao sobrepeso e à obesidade.

Contudo, quando a criança desenvolve a obesidade são notáveis as complicações geradas, dentre muitas podemos destacar distúrbios interligados à sobre carga do sistema esquelético e circulatório, problemas metabólicos iniciados durante a infância e que continuam na vida adulta, aparecimento de doenças crônico-degenerativas, hipertensão, doenças cardiovasculares, intolerância à glicose, esteatose hepática, Osteoartrose e colelitíase, má qualidade do sono (apneia do sono), lesões na pele, aumento na morbidade, persistência da obesidade durante a vida adulta, e o aspecto psicossocial. Assim, a criança que está acima do peso além da predisposição à obesidade e suas complicações tem sua auto estima afetada e conseqüentemente torna-se alvo de Bullying, ficando isolada e rejeitada, conseqüências que poderá levá-la até mesmo a depressão.

2.3 Obesidade Infantil e COVID – 19

Estudo publicado na revista Obesity mostrou que os bloqueios implementados em todo o mundo devido à pandemia da COVID-19 impactaram negativamente a dieta, o sono e a atividade física entre crianças com obesidade.

Ao comparar com os comportamentos anteriores à pandemia, os pesquisadores perceberam que as crianças passaram a fazer uma refeição adicional por dia, dormir meia hora a mais por dia, adicionaram quase cinco horas por dia em frente às telas de telefone, computador e televisão, aumentaram drasticamente o consumo de carne vermelha, bebidas açucaradas e junk food, além de diminuir a atividade física realizada por semana.

Os pesquisadores acreditam que o reconhecimento desses efeitos colaterais adversos ao bloqueio pandêmico é essencial para evitar a depreciação dos esforços de controle de peso entre jovens afetados pela obesidade. Para eles, dependendo da duração do bloqueio, os quilos adquiridos poderão não ser facilmente reversíveis e podem

contribuir para a obesidade durante a vida adulta se comportamentos saudáveis não forem restabelecidos.

2.4 A importância da Educação física na prevenção da obesidade infantil no pós COVID - 19

A educação física é de suma importância para a prevenção da obesidade infantil, pois através dela encorajamos as crianças a prática de atividades físicas, aumentando o gasto energético, porque quando as crianças não realizam atividades físicas regularmente gastam menos energia do que consomem, acumulando mais gordura corporal.

E sabendo que a prática da atividade física é fundamental para o desenvolvimento da criança e para a prevenção da obesidade cabe muitas das vezes à escola ser o local de estímulo para desenvolver o hábito saudável da prática de atividade física, e ao educador físico o elo de ligação assumindo uma relação professor/aluno que não fique apenas nas quadras, uma relação que se estenda também durante aulas teóricas, gerando benefícios para os escolares, pois por meio delas o professor passará conceitos importantes a respeito dos benefícios da atividade física,

como a redução da pressão arterial, melhoramento da mobilidade articular, da força muscular e resistência física, auto estima e o controle do peso corporal, e também crescerão os benefícios dentro da escola como a frequência às aulas, o desempenho acadêmico, a convivência com os pais e os colegas (BARBOSA, 2004, p. 81).

Sendo que não devemos esquecer que as atividades diárias realizadas pelas crianças dentro do ambiente escolar como jogos e brincadeiras, e fora do ambiente escolar como dançar, passear com o cachorro, ajudar em casa e brincadeiras de rua também ajudam a gastar energia, auxiliando, portanto, na perda de peso, confirmando o quanto a educação física é importante para a prevenção da obesidade quando estimulada desde a infância até a fase adulta.

3 | DESENVOLVIMENTO (METODOLOGIA)

O método utilizado para este projeto foi baseado em estudos de artigos de sites online de dados científicos como o google acadêmico, nucleo do conhecimento, scielo, obras literárias e nas observações realizadas durante os estágios realizado por este discente, tendo como método de pesquisa a Pesquisa Bibliográfica.

4 | TEMPO PARA A REALIZAÇÃO DO PROJETO - CRONOGRAMA

Atividades	Fev	Mar	Abril	Mai	Jun
Pesquisa do Tema	X				
Definição do Tema	X	X			
Pesquisa Bibliográfica	X	X	X		
Elaboração do Projeto	X	X	X		
Entrega do Projeto					

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física se tornou é uma ferramenta importante no combate a obesidade infantil, principalmente no pós COVID - 19. Uma vez que ela, realizada de forma dinâmica e prazerosa auxilia o profissional de educação física a orientar seus escolares quanto a real necessidade de se exercitar para buscar uma boa qualidade de vida.

Diante disso, a Educação Física, por meio da prática de atividade física, pode contribuir de forma significativa para a prevenção da obesidade em crianças, pois na escola elas interagem com outras crianças e com os adultos, e se o profissional de educação física elaborar a atividade adequada poderá contribuir bastante para o entendimento da importância de se exercitar tanto na escola quanto em casa.

No mais, ainda existem profissionais que deixam as crianças brincando sem nenhuma orientação prévia, ou seja, não mostram a importância da atividade que elas estão fazendo ou virão a realizar. É preciso ter cuidado e respeitar o ritmo de cada criança.

Assim, espera-se que através dos estudos teóricos realizados neste trabalho e as informações repassadas sejam relevantes para aqueles envolvidos no processo da prevenção da Obesidade Infantil e que os auxiliem na propagação da prática da atividade física como ferramenta essencial ao trabalho do profissional de Educação Física que busca sempre proporcionar aos seus educandos uma boa qualidade de vida, dentro e fora do ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri, SP: Manole, 2004.

MOREIRA, Mariana de Sousa Farias. OLIVEIRA, Fabiana Maciel de. RODRIGUES, Washington. OLIVEIRA, Luis Carlos Nobre de. MITIDIERO, Juliana. FABRIZZI, Fernando. BERNARDO, Daniela Navarro D'Almeida. **Doenças associadas à obesidade infantil**. Revista Odontológica de Araçatuba, v.35, n.1, p. 60-66, janeiro/junho, 2014. Disponível em: <<http://apcdaracatuba.com.br/revista/2014/10/trabalho11.pdf>> Acesso em: 09 fev. 2023.

OLIVEIRA, Bianca de. OLIVEIRA, Vanessa Aparecida André. MOREIRA, Mariana Veloso. **Obesidade Infantil: a culpa é dos pais?**. Núcleo Ciência, 2013. Disponível em: <[http://www.atenas.edu.br/Faculdade/arquivos/NucleoIniciacaoCiencia/REVISTA S/REVIST2013/n2/9%20OBESIDADE%20INFANTIL.pdf](http://www.atenas.edu.br/Faculdade/arquivos/NucleoIniciacaoCiencia/REVISTA%20S/REVIST2013/n2/9%20OBESIDADE%20INFANTIL.pdf)> Acesso em: 16 março 2023.

OLIVEIRA, Cecília L. de. FISBERG, Mauro. **Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia**. Arq Bras Endocrinol Metab vol. 47 nº 2 São Paulo abril 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200001> Acesso em: 14 fev. 2023.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. **Educação física escolar e a obesidade infantil** – Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil?pdf=5189>> Acesso em: 14 fev. 2023.

<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus> Acesso em: 11 de abril de 2023.

<https://www.med.puc-rio.br/noticias/2020/8/27/obesidade-infantil-e-covid-19> Acesso em 11 de abril de 2023.

<https://bvsmis.saude.gov.br/novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas/> Acesso em 13 de abril de 2023.

<https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/obesidade-infantil> Acesso em 13 de abril de 2023