

ELÓI MARTINS SENHORAS
(organizador)

OBESIDADE & SAÚDE PSICO-CORPORAL

Estudos Clínicos, Prevenção e a Era das Canetas Emagrecedoras



EDITORA

OBESIDADE & SAÚDE PSICO-CORPORAL

Estudos Clínicos, Prevenção e a Era das Canetas Emagrecedoras

OBESIDADE & SAÚDE PSICO-CORPORAL

Estudos Clínicos, Prevenção e a Era das Canetas Emagrecedoras

ELÓI MARTINS SENHORAS
(organizador)

BOA VISTA/RR
2026

Editora IOLE

Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei n. 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



EXPEDIENTE

Revisão
Elói Martins Senhoras
Geane Ribeiro Silva Monteiro

Capa
Alokike Gael Chloe Hounkonnou
Elói Martins Senhoras

Projeto Gráfico e Diagramação
Elói Martins Senhoras
Balbina Líbia de Souza Santos

Conselho Editorial
Abigail Pascoal dos Santos
Charles Pennaforte
Claudete de Castro Silva Vitte
Elói Martins Senhoras
Fabiano de Araújo Moreira
Julio Burdman
Marcos Antônio Fávaro Martins
Rozane Pereira Ignácio
Patrícia Nasser de Carvalho
Simone Rodrigues Batista Mendes
Vitor Stuart Gabriel de Pieri

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO (CIP)

Se76 SENHORAS, Elói Martins (organizador).

Obesidade & Saúde Psico-Corporal: Estudos Clínicos, Prevenção e a Era das Canetas Emagrecedoras. Boa Vista: Editora IOLE, 2026.

Série: Ciências Sociais. Editor: Elói Martins Senhoras.

ISBN: 978-65-977111-0-9

1 - Canetas Emagrecedoras. 2 - Estudos de Caso. 3 - Obesidade. 4 - Saúde.
I - Título. II - Senhoras, Elói Martins. III - Saúde. IV - Série

CDD–614

A exatidão das informações, conceitos e opiniões é de exclusiva responsabilidade dos autores.
O presente livro contou com avaliação às cegas no sistema double-blind-review.



EDITORIAL

A editora IOLE tem o objetivo de divulgar a produção de trabalhos intelectuais que tenham qualidade e relevância social, científica ou didática em distintas áreas do conhecimento e direcionadas para um amplo público de leitores com diferentes interesses.

As publicações da editora IOLE têm o intuito de trazer contribuições para o avanço da reflexão e das práxis em diferentes áreas do pensamento e para a consolidação de uma comunidade de autores comprometida com a pluralidade do pensamento e com uma crescente institucionalização dos debates.

O conteúdo produzido e divulgado neste livro é de inteira responsabilidade dos autores em termos de forma, correção e confiabilidade, não representando discurso oficial da editora IOLE, a qual é responsável exclusivamente pela editoração, publicação e divulgação da obra.

Concebido para ser um material com alta capilarização para seu potencial público leitor, o presente livro da editora IOLE é publicado nos formatos impresso e eletrônico a fim de propiciar a democratização do conhecimento por meio do livre acesso e divulgação das obras.

Prof. Dr. Elói Martins Senhoras

(Editor Chefe)

Copyright © Editora IOLE
2026

CAPÍTULO 2

O Papel da Educação Física na Obesidade Infantil

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL

Elaine Cristina dos Santos[1]

A obesidade infantil tem se tornado um problema crescente de saúde pública nos últimos anos. O aumento do número de crianças acima do peso está diretamente relacionado às mudanças nos hábitos de vida, como o excesso de tempo em frente às telas, a alimentação inadequada e a diminuição da prática de atividades físicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), aproximadamente uma em cada três crianças apresenta excesso de peso, evidenciando a urgência de ações preventivas e educativas voltadas para esse público.

Nesse cenário, a Educação Física escolar assume um papel fundamental, pois vai muito além da simples execução de exercícios. Ela representa um espaço de aprendizagem, conscientização e formação de hábitos saudáveis desde a infância. Por meio das aulas, as crianças têm a oportunidade de vivenciar diferentes práticas corporais, compreender a importância da atividade física e desenvolver o gosto pelo movimento, o que contribui de forma direta para a prevenção da obesidade. Além disso, a atuação do professor de Educação Física é essencial para orientar, motivar e promover um ambiente de inclusão, cooperação e respeito, favorecendo o desenvolvimento integral do aluno (BRASIL, 2022).

Dessa forma, compreender como a Educação Física escolar contribui para a prevenção da obesidade infantil torna-se fundamental para reconhecer sua função pedagógica e social no

[1] Graduada em Educação Física. Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação pela Must University. E-mail para contato: elainesantos28541@student.mustedu.com

enfrentamento desse problema de saúde pública. A relevância científica do tema está na relação comprovada entre a prática regular de atividades físicas e a redução dos índices de obesidade, bem como na formação de comportamentos saudáveis que podem se estender por toda a vida. A Educação Física, portanto, é uma aliada tanto da saúde pública quanto da educação, ao oferecer intervenções que unem movimento, aprendizado e conscientização (ROCHA *et al*., 2024).

Dessa forma, este estudo busca compreender de que maneira a Educação Física escolar contribui para a prevenção da obesidade infantil, analisando suas práticas pedagógicas, seu impacto no desenvolvimento físico e social das crianças e sua importância na promoção de uma vida mais ativa, equilibrada e saudável.

OBESIDADE INFANTIL

Principais características para identificação da obesidade infantil

O tema da obesidade infantil é preocupante em nível global. No Brasil, segundo o IBGE, uma em cada três crianças de cinco a nove anos está acima do peso. Culturalmente, o corpo "gordinho" ainda é visto como sinal de saúde, mas é necessário desconstruir essa visão.

A obesidade infantil é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, responsável por várias complicações à saúde (MENEZES; VASCONCELOS, 2021), realizaram um estudo para analisar a representação social da Obesidade. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram um questionário sociodemográfico, elaborado por meio de estatísticas descritivas realizadas no *software* SPSS e Técnica de Associação Livre de palavras a partir do estímulo

"Obesidade", elaborada por meio de uma análise prototípica no *software* Iramuteq. A análise revelou que o aspecto mais comum que causa a Obesidade é a má alimentação.

A Obesidade também pode causar doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas respiratórios, além de afetar a saúde mental e emocional.

Os principais sinais de alerta incluem ganho de peso acelerado, cansaço, dores articulares, manchas escuras no pescoço, apneia do sono e roupas que deixam de servir rapidamente. O diagnóstico é feito com base no Índice de Massa Corporal (IMC) para idade e sexo, conforme parâmetros da OMS.

Faixa etária das crianças mais afetadas com a obesidade

No Brasil, estima-se que cerca de **6,4 milhões de crianças** apresentem excesso de peso e que **3,1 milhões** já convivam com a obesidade. Entre as crianças de **5 a 9 anos** acompanhadas pelo SUS, **13,2%** são obesas; entre as menores de **5 anos**, o índice é de **7%**. Já na adolescência, faixa que vai de **10 a 19 anos**, a prevalência chega a **20%**. Esses números evidenciam um problema crescente, alimentado por mudanças no padrão alimentar, pela redução das atividades físicas e pelo impacto da pandemia de Covid-19, que intensificou o sedentarismo e alterou a rotina de muitas famílias.

Contudo, quando se observa a literatura científica, percebe-se que esses dados variam conforme o método e o contexto estudado. Uma revisão sistemática realizada por Leal *et al*. (2021) encontrou uma prevalência média de **8,2% de obesidade infantil** em estudos brasileiros, com diferenças entre meninos (9,7%) e meninas (7,3%). Já Souza e Carvalho (2022) destacam índices mais altos em regiões urbanas e em famílias de maior poder aquisitivo, o que revela que

fatores socioeconômicos também influenciam diretamente o problema.

Enquanto Santos e Machado (2020) destacam a **dimensão biológica** da obesidade — como predisposição genética e alterações metabólicas —, Pereira e Silva (2021) chamam atenção para o **papel pedagógico da escola**, entendendo-a como espaço fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a conscientização sobre o corpo e a saúde. Essa diferença de enfoque revela que o fenômeno não pode ser compreendido apenas sob um viés fisiológico ou comportamental, mas como resultado de uma interação complexa entre **biologia, ambiente e cultura**.

De modo geral, os estudos convergem em apontar que as **faixas etárias de 5 a 9 anos e de 10 a 19 anos** concentram os maiores índices de obesidade infantil. Isso sugere que a adolescência representa uma fase crítica, em que mudanças hormonais, maior autonomia nas escolhas alimentares e influência do meio social tornam os jovens mais vulneráveis ao ganho de peso. Assim, as intervenções preventivas precisam começar **antes** da adolescência, envolvendo tanto a família quanto a escola.

FATORES DETERMINANTES DA OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil afeta a saúde física, emocional e social das crianças. Entre as doenças físicas, destacam-se: diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias, apneia do sono e problemas ortopédicos (SANTOS; MACHADO, 2020). A prática regular de atividades físicas pode ajudar a mudar esse cenário. Caminhadas em família, brincadeiras que envolvem movimento e esportes como futsal, dança ou natação tornam o exercício parte natural do dia a dia da criança, fortalecendo o corpo e incentivando hábitos mais saudáveis.

As consequências psicossociais incluem baixa autoestima, ansiedade, depressão e isolamento social, reforçando um ciclo que aumenta o sedentarismo e o ganho de peso. Por isso, a prevenção também deve envolver os pais, por meio de ações como reuniões orientativas sobre preparo de refeições caseiras mais saudáveis, criação de rotinas familiares de refeições sem telas e pactos semanais para reduzir o consumo de ultraprocessados em casa. Além disso, os responsáveis podem participar de oficinas sobre como incentivar atividade física no cotidiano da criança. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, o envolvimento ativo da família é fundamental para consolidar hábitos alimentares saudáveis e prevenir a obesidade infantil.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Incentivo à prática de atividades físicas

A Educação Física é essencial na prevenção da obesidade infantil, promovendo o gasto calórico, a socialização e o desenvolvimento motor. Por meio de jogos, esportes e atividades lúdicas, estimula-se o prazer pelo movimento e a conscientização sobre o corpo e a saúde.

Entretanto, é fundamental que as atividades sejam adequadas à faixa etária e orientadas por profissionais qualificados para evitar lesões e sobrecargas.

Todos nós devemos estimular nossas crianças a praticarem atividades físicas, mesmo que seja brincadeiras de correr. Pois assim o corpo começas a queimar calorias, melhoras na respiração, circulação e vários outros benefícios. Todos nós como seres

humanos fomos feitos para ficar em atividade. Porém, algumas pessoas por vários motivos se encontram em uma situação que não conseguem sequer sair de casa, e cabe a cada um de nós ajudar a sair dessa situação. Seja com uma simples caminhada.

O papel da educação física em combate a obesidade infantil no campo pedagógico e social

A **Educação Física escolar** tem papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, pois contribui para a formação de hábitos saudáveis e para o desenvolvimento integral da criança. Segundo Darido e Rangel (2005), ela deve ser compreendida como um componente curricular formativo, que vai além da prática esportiva e promove valores, atitudes e conhecimentos sobre o corpo e o movimento.

De acordo com Betti (2012), o ensino da Educação Física deve privilegiar metodologias ativas e o aspecto lúdico, utilizando jogos cooperativos, projetos interdisciplinares e atividades que envolvam prazer e participação. Experiências como o projeto *Movimenta Escola*, que integra aulas físicas e oficinas de alimentação saudável, mostram que a união entre prática corporal e educação nutricional traz bons resultados.

Na visão de Kunz (1994), é essencial adotar uma abordagem crítica, que ajude os alunos a refletirem sobre o sedentarismo e o culto à aparência, compreendendo o corpo também como expressão e identidade social. Assim, a Educação Física atua não apenas na dimensão biológica, mas também na **formação cidadã**.

A **família** deve complementar esse trabalho, incentivando atividades ao ar livre e reduzindo o tempo de tela. Contudo, como alerta Tani (2002), muitas escolas enfrentam desafios como falta de

infraestrutura, materiais e tempo na grade curricular, o que limita o alcance das ações pedagógicas.

Por fim, políticas públicas que garantam **espaços seguros e acessíveis para o lazer e o esporte** são essenciais. Barbosa *et al*. (2022) reforçam que o enfrentamento da obesidade infantil exige uma ação conjunta entre escola, família e comunidade, tornando a Educação Física um instrumento pedagógico e social de transformação.

Práticas corporais recomendadas para redução dos impactos da obesidade infantil

Entre as práticas corporais mais recomendadas para a redução dos impactos da obesidade infantil destacam-se caminhadas, corridas leves, natação, ciclismo, esportes coletivos e atividades rítmicas, como a dança. Tais práticas podem ser operacionalizadas por meio de sessões estruturadas de caminhada em ambiente escolar, percursos supervisionados de bicicleta, aulas regulares de natação e participação orientada em modalidades como futsal ou voleibol.

Essas intervenções contribuem para o aumento do gasto energético, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e desenvolvimento de competências psicossociais, como cooperação, autorregulação e engajamento motor. Para garantir segurança e efetividade, recomenda-se acompanhamento profissional qualificado, assegurando adequação à faixa etária e aos limites individuais da criança (BRASIL, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física exerce papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, promovendo hábitos de vida saudáveis e

contribuindo para o desenvolvimento integral da criança. O ambiente escolar é um espaço privilegiado para o ensino de práticas corporais, a conscientização sobre alimentação equilibrada e o estímulo à vida ativa.

A atuação do professor deve ir além do ensino técnico dos esportes, envolvendo orientação, motivação e apoio psicossocial. O combate à obesidade infantil requer o engajamento conjunto de escola, família e comunidade, aliado a políticas públicas que garantam oportunidades de prática esportiva e alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. *et al*. "Promoção da atividade física na infância: estratégias e desafios". **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, vol. 27, 2022.

BETTI, M. **Educação Física e cultura corporal**: fundamentos e propostas pedagógicas. São Paulo: Editora Cortez, 2012.

BRASIL. "Mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade, aponta levantamento do SUS". **Portal Ministério da Saúde** [2022]. Disponível em: <www.saude.gov.br>. Acesso em: 12/05/2026.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: Educação Física. Brasília: Ministério da Educação, 2022. Disponível em: <www.mec.gov.br>. Acesso em: 12/05/2026.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <www.saude.gov.br>. Acesso em: 12/05/2026.

BRASIL. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <www.saude.gov.br>. Acesso em: 12/05/2026.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Editora da Unijuí, 1994.

LEAL, V. M. *et al*. "Prevalência de obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática e meta-análise". **Cadernos de Saúde Coletiva**, vol. 29, n. 4, 2021.

MENEZES, L. A.; VASCONCELOS, F. A. G. "Obesidade infantil: causas e implicações para a saúde pública". **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, vol. 36, n. 4, 2021.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Obesidade e sobrepeso infantil**: relatório global 2023. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <www.who.int>. Acesso em: 12/03/2026.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Obesidade infantil**: situação global e recomendações de prevenção. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <www.who.int>. Acesso em: 12/03/2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Obesidade infantil**: guia para prevenção e cuidado. Brasília, 2021. Disponível em: <www.who.int>. Acesso em: 12/03/2026.

PEREIRA, T. M.; SILVA, E. L. "A escola como espaço de promoção da saúde e prevenção da obesidade infantil". **Revista Ciência e Educação**, vol. 27, n. 2, 2021.

ROCHA, J. B. *et al*. “Sobrepeso e obesidade no contexto escolar: um olhar da Educação Física”. **Research, Society and Development**, vol. 13, n. 7, 2024.

SANTOS, J. R.; MACHADO, L. V. “Aspectos fisiológicos e genéticos da obesidade infantil: uma revisão integrativa”. **Revista Brasileira de Endocrinologia Pediátrica**, vol. 9, n. 1, 2020.

SANTOS, R. A.; MACHADO, F. “Obesidade infantil: consequências e prevenção”. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 26, n. 4, 2020.

SOUZA, M. F.; CARVALHO, A. L. “Desigualdades regionais e prevalência de obesidade infantil no Brasil”. **Revista de Epidemiologia e Saúde Coletiva**, vol. 31, n. 2, 2022.

TANI, G. **Educação Física escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: Editora da USP, 2002.