

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GUILHERME ALBERTON DUTRA

**COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM ESCOLA:
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

LAGES, SC
2024

GUILHERME ALBERTON DUTRA

**COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM ESCOLA:
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Guilherme Alberton Dutra.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC

2024

GUILHERME ALBERTON DUTRA

**COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM ESCOLA:
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Guilherme Alberton Dutra.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC, __ / __ / 2024. Nota: _____

(data de aprovação)

(assinatura do orientador do trabalho)

Coordenador Dr. Francisco José Fornari Sousa

COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM ESCOLA: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA QUALIDADE DE VIDA

Guilherme Alberton Dutra¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: A obesidade infantil tem crescido muito no Brasil nas últimas duas décadas. Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças nos hábitos das crianças. **Objetivo:** Pesquisar a contribuição das aulas de Educação Física no combate e prevenção da obesidade infantil. **Metodologia:** Pesquisa de revisão bibliográfica. Foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico, assim como livros e periódicos. Os dados foram analisados e discutidos com base nos autores da área. **Resultados:** Os estudos mostram como a Educação Física nas escolas é fundamental para prevenir e combater a obesidade infantil, incentivando hábitos saudáveis e a prática regular de atividades físicas. Atividades lúdicas e brincadeiras nas aulas tornam o exercício mais divertido, o que ajuda as crianças a se manterem ativas. **Conclusão:** A Educação Física escolar é essencial na prevenção e combate da obesidade infantil, promovendo hábitos saudáveis e atividade física. Para ser eficaz, é necessário investir na formação de educadores e criar ambientes adequados nas escolas. Somente com a colaboração entre escolas, saúde e políticas públicas será possível combater a obesidade infantil no Brasil.

Palavras-chave: Educação Física. Atividade Física. Obesidade.

ABSTRACT

Introduction: Childhood obesity has grown a lot in Brazil in the last two decades. A healthier diet and physical activity can be encouraged through small changes in children's habits. **Objective:** To research the contribution of Physical Education classes in combating and preventing childhood obesity. **Methodology:** Bibliographic review research. The Google Scholar database was used, as well as books and periodicals. The data was analyzed and discussed based on authors in the area. **Results:** Studies show how Physical Education in schools is fundamental to preventing and combating childhood obesity, encouraging healthy habits and regular physical activity. Fun activities and games in class make exercise more fun, which helps children stay active. **Conclusion:** School Physical Education is essential in preventing and combating childhood obesity, promoting healthy habits and physical activity. To be effective, it is necessary to invest in the training of educators and create appropriate environments in schools. Only with collaboration between schools, health and public policies will it be possible to combat childhood obesity in Brazil.

Keywords: Physical Education. Physical activity. Obesity

¹ Graduando(a) em Educação Física (Licenciatura) pela UNIFACVEST. E-mail: gui.dutalb@gmail.com.

² Professor orientador Francisco José Fornari Sousa. E-mail: prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br. Lattes CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059>.

1 Introdução

A obesidade infantil tem crescido muito no Brasil nas últimas duas décadas. Essa pode estar relacionada a fatores hereditários, mas também a maus hábitos alimentares e sedentarismo (VIGITEL, 2015)

A prática de exercícios físicos aliada à alimentação equilibrada são regras fundamentais para todas as crianças.

Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças nos hábitos das crianças. Por enfrentarem várias complicações decorrentes da vida moderna, é essencial que os pais proporcionem aos filhos uma dieta equilibrada e atividades físicas (Sampaio; Velozo, 2001).

Bons hábitos alimentares podem ser aprendidos desde cedo, permitindo que a criança conheça desde os seis meses a maior variedade de sabores possível. (Sampaio; Velozo, 2001).

A racionalidade da importância da prática de atividade física já é bastante difundida em todo o Mundo, porém, sua promoção como prevenção ainda esbarra na pouca credibilidade e se insere como mero coadjuvante secundária para o enfrentamento de diversas patologias dentre as quais a obesidade. O desconhecimento do mecanismo fisiológico da atividade física em oposição à fisiopatologia deva ser um impedimento aos agentes de saúde. Fica a necessidade do conhecimento e implantação de políticas promotoras de saúde que utilizem a atividade física como ferramenta dianteira para o controle da obesidade e comorbidades (Silva, 2018).

Na escola a Educação física é um aliado que intervêm e auxilia no tratamento da obesidade infantil, tendo em vista que a escola é um local onde as crianças passam boa parte do seu tempo é de suma importância a criação de projetos que incentivem o exercício física e alimentação saudável no ambiente escolar.

Proporcionar a esses alunos o contato com alimentos benéficos para saúde levando em consideração que cada indivíduo tem o agravante em relação a fatores culturais, socioeconômicos e até mesmo emocionais relacionados a compulsões alimentares. Levando tudo isso em consideração as políticas implementadas devem ser cuidadosas ao estabelecer e oferecer esse ensino que só trará benefícios ao seu desenvolvimento anátomo-fisiológico (Darido, 2007).

A instituição escolar pode ser uma das principais formas de prevenção da obesidade infantil a partir das aulas de Educação Física. Através das atividades, o professor pode começar a orientar seus alunos a ter uma alimentação saudável e praticar algumas atividades nos momentos de lazer.

1.1 Objetivo Geral

Pesquisar a contribuição das aulas de Educação Física no combate e prevenção da obesidade infantil.

2 Fundamentação Teórica

A Educação Física para Darido (2007) é uma disciplina muito significativa, porém, por diversas vezes, pouco valorizada na grade curricular. Ela insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento, sua função é formar o cidadão que irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, qualificando-o para desfrutar os jogos, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas e práticas de aptidão física, em proveito do exercício crítico dos direitos e deveres do cidadão para a benfeitoria da qualidade de vida humana.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017) a educação física veio para somar e contribuir com a educação intelectual e moral nas escolas, uma das responsabilidades dessa disciplina é de instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação às atuais linhas de cultura corporal de movimento.

Quando se pensa no ambiente educacional sem dúvidas se remete a um espaço com uma amplitude gigantesca de oportunidades de aprimoramento das capacidades dos vários tipos de alunos, isso é pelo fato de que a escola tem por objetivo construir conhecimentos por meio do processo de vivência, já que esse processo é fundamental para o desenvolvimento intelectual, social, físico e psíquico do aluno (Brasil, 2017).

Nessa perspectiva, o profissional de Educação física é de fundamental importância para que esse processo seja efetivado, já que seu papel é de estimular a qualidade de vida, o conhecimento do próprio corpo, o conhecimento dos limites e habilidades, de modo a trazer um equilíbrio nos aspectos de saúde mental e física.

Por isso, a prática de exercícios físicos deve estar relacionada com a educação física em âmbito escolar (Cadernos, 2014).

Caracteriza-se como obesidade infantil o processo de acúmulo de gordura de forma excessiva dentro do tecido adiposo, visto que há grande ligação com a infância devido a ser nesse período o momento em que há grande desenvolvimento das células adiposas. Nessa perspectiva há grande tendência de uma pessoa se manter obesa na vida adulta caso ela já desenvolveu obesidade na infância, visto que o processo quando se inicia na infância torna-se um meio facilitador para desenvolvimento da obesidade na vida adulta (Oliveira; Costa, 2016).

Há inúmeros fatores desencadeantes do processo de obesidade como padrões de vida, condições sociais, culturais, entre outras (Bezerra; Souza, 2019). Sendo um desses a alta taxa de consumo infantil de produtos ricos em nutrientes ditos vazios, com grande quantidade de gorduras e carboidratos altamente calóricos, ao mesmo tempo o consumo em larga escala em conjunto com a baixa prática de exercícios físicos, são fatores determinantes para obesidade infantil.

Intervenções em crianças, principalmente antes dos 10 anos de idade ou na adolescência, reduzem mais a severidade da doença do que quando as mesmas intervenções são realizadas na idade adulta, visto que mudanças na dieta e na atividade física podem ser influenciadas pelos pais e educadores e poucas modificações no balanço calórico são necessárias para causar alterações substanciais no grau de obesidade (Gonçalves, 2023, p.209)

Na visão de Sampaio e Velozo (2001), essas intervenções já na infância possibilitam a adoção de um novo panorama de saúde, ou seja, pode-se levar a mudança de hábitos viciosos por hábitos saudáveis a longo prazo. Essa mudança é um processo gradual, que já na escola precisa ser estimulado, então é por meio da educação física que esse estímulo acontece.

Para Sampaio e Velozo (2001):

[...] a Obesidade Infantil é preocupante, visto que temos que mudar os hábitos alimentares dentro e fora da escola. O estilo de vida das crianças hoje é bastante sedentário, quase não fazem atividades físicas, enquanto que antigamente as crianças faziam suas brincadeiras a maioria delas fora de casa. Filhos de pais obesos apresentam riscos ainda maiores do que crianças que não tem. As doenças que antes apareciam somente na vida adulta hoje começam a aparecer na infância por consequência a mal estilo de vida que as crianças levam desde pequenas.

Diante do exposto vimos que a atividade física é fator determinante na

prevenção da obesidade e que as práticas corporais são objeto direto da educação física. Infere-se, portanto, a necessidade de se abrir discussões a respeito da melhora da qualidade de vida por meio da educação física escolar e de se criar programas de intervenção nesse sentido, os quais atribuem valor à importância de se formar uma consciência corporal saudável e de construir melhores hábitos de vida (AGUINALDO, 2004, p. 58).

O processo alimentar é fundamental no desenvolvimento do indivíduo seja ele biológico ou psicológico, o rendimento escolar é ditado quando a soma dos fatores particulares do indivíduo está em consonância, nisso inclui-se a alimentação, visto que uma criança quando mal alimentada tende a não ter um bom desempenho, ao mesmo tempo a dieta exacerbada juntamente com a falta de exercícios físicos levam o aluno a ter maior desinteresse no que é transmitido a ele em sala de aula. Nesse contexto, crianças que se enquadram como obesas tendem a não apresentarem um bom desempenho escolar.

Ainda que se tenha ciência da importância de a educação física estar inserida no meio educacional, há grande confusão quanto ao seu papel, visto que ela é entendida ainda como uma ferramenta formadora apenas de atletas por meio de métodos mecânicos e não como um canal agregador para vida e desenvolvimento humano. Dessa forma, o educador precisa entender as várias possibilidades que a educação física tem agregada ao seu currículo, da mesma maneira reconhecer a existência de uma proposta de educação física voltada para a saúde em moldes que ampliam a perspectiva higienista construída anos atrás (Silva, 2018).

A educação física é uma área ampla e tem como objetivo abranger resultados tanto de curto quanto de longo prazo no desenvolvimento do indivíduo. Nesse contexto Silva Filho (2013) mostra que a área da educação física precisa ir além de meta imediatistas, objetivando uma educação permanente e ampla para que se tenha resultados duradouros. Assim, os resultados trazidos pela educação física a saúde do indivíduo é altamente significativa, como consciência corporal e uma mente saudável.

A partir disso, frente a obesidade aos educadores precisam entender a educação física como fomentadora de saúde, bem como ferramenta de transformação de vida dos alunos. Dessa forma, almeja-se que os educadores sejam capazes de inovar nas suas práticas para construir caminhos alternativos na aprendizagem dos alunos, apresentando a importância do exercício físico no cotidiano, visão ampla sobre as aptidões físicas de cada indivíduo e os motivos de se cuidar da saúde como um todo, como Aguinardo (2004) traz, uma vida mais longa e de autonomia.

3 Material e Métodos

A metodologia é o processo pelo qual se pode alcançar um fim determinado. Como afirma Gil (2002, p.4): “[...] a metodologia inclui as concepções teóricas de abordagem, o conjunto de técnicas que possibilita a construção da realidade é o sopro divino, do potencial criativo do investigador”.

A metodologia de cunho bibliográfico, é uma espécie de trabalho que objetiva destacar discussões acerca de um tema, isto é, elaborar um conjunto de conhecimentos reunidos de obras de toda natureza, no almejo de conduzir o futuro leitor a compreender determinado assunto de maneira mais ampliada.

Foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico para busca e seleção dos trabalhos, as palavras-chave: obesidade “educação física” e “atividade física”. Cada artigo selecionado, foi lido na íntegra para a construção do artigo.

4 Resultados e Discussão

Os artigos e autores analisados são atuais que discutem diversas ideias, chegando a um consenso sobre a importância da Educação Física escolar na redução da obesidade infantil.

Os alarmantes índices de obesidade infantil registrados no Brasil demonstram como é importante a prevenção do sobrepeso, sendo a escola o local considerado ideal para realizar as intervenções necessárias, principalmente através da Educação Física. Como disciplina que se caracteriza por promover a saúde, os profissionais devem atuar como impulsionadores de seus alunos, para que sempre adotem um estilo de vida ativo. A prática regular de exercícios físicos durante a fase escolar incentiva a adoção de hábitos saudáveis durante toda vida.

A obesidade infantil é um problema crescente no Brasil, com dados alarmantes que refletem uma tendência preocupante nas últimas décadas. De acordo com pesquisas recentes, a prevalência da obesidade entre crianças brasileiras aumentou significativamente, afetando cerca de 14% da população infantil. Regiões urbanas, em especial, têm apresentado índices mais elevados, evidenciando a influência de fatores como sedentarismo, alimentação inadequada e acesso limitado a espaços para atividades físicas. Além disso, o Brasil se destaca entre os países da América Latina com os maiores índices de sobrepeso e obesidade infantil, o que gera

um impacto considerável na saúde pública e demanda ações efetivas para reverter esse cenário. Essa realidade ressalta a urgência de intervenções precoces e a importância de estratégias educacionais que promovam hábitos saudáveis desde a infância, conforme é ressaltado por Castro (2022).

Ainda de acordo com Castro (2022), a Educação Física desempenha um papel crucial na prevenção e no combate à obesidade infantil nas escolas, sendo uma ferramenta valiosa para promover hábitos saudáveis desde a infância. Ao integrar atividades físicas regulares no currículo escolar, as crianças não apenas melhoram sua aptidão física, mas também desenvolvem habilidades sociais e autoestima. Além disso, a Educação Física pode ser um espaço propício para a conscientização sobre alimentação saudável e a importância do exercício, contribuindo para a formação de hábitos duradouros. Ao estimular a participação ativa das crianças em jogos e atividades lúdicas, a disciplina promove um ambiente onde a prática de exercícios se torna prazerosa, incentivando um estilo de vida mais ativo. Portanto, investir em uma Educação Física de qualidade nas escolas é fundamental para reverter os índices crescentes de obesidade infantil e garantir um futuro mais saudável para as novas gerações.

A incorporação da Educação Física lúdica nas escolas é uma estratégia fundamental para o combate à obesidade infantil e possui importantes implicações para políticas públicas. Ao priorizar práticas pedagógicas que utilizam jogos e atividades recreativas, é possível criar um ambiente que torna o exercício físico atraente e acessível para as crianças. Essa abordagem não apenas aumenta a participação dos alunos nas aulas, mas também ajuda a desenvolver o gosto pela atividade física desde cedo, promovendo hábitos saudáveis que podem perdurar ao longo da vida. Para que essas iniciativas sejam efetivas, é necessário que as políticas públicas incentivem a formação de professores, disponibilizem recursos adequados e criem espaços seguros para a prática esportiva. Assim, ao integrar a Educação Física lúdica no currículo escolar, as políticas públicas podem contribuir significativamente para a redução da obesidade infantil, promovendo uma cultura de saúde e bem-estar nas comunidades.

Silva (2023) em sua pesquisa de campo trouxe a aplicação de dois teste que analisaram os efeitos de sessões psicomotoras nas funções executivas das crianças, de modo a trazer benefícios a saúde delas, tendo como resultados o Teste de Trilhas para pré-escolares (TT-PE), que avalia a flexibilidade cognitiva, e o teste de Flanker

adaptado, que mede o controle inibitório. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. Os resultados mostraram um efeito agudo significativo do exercício físico sobre a flexibilidade cognitiva, com um valor de p de 0,001, indicando que a sessão psicomotora teve um impacto positivo nesta função executiva. No entanto, os dados do teste de Flanker não revelaram diferença significativa em relação ao controle inibitório, sugerindo que a duração ou o tipo de exercício físico pode não ser suficiente para influenciar essa função específica.

Conforme o estudo de Gonçalves (2023), o conceito de "saúde" abrange bem-estar físico, mental e social, conforme definido pela OMS, e não se limita apenas à ausência de doenças. A ONU destaca quatro aspectos essenciais para garantir uma saúde de qualidade: financiamento, acessibilidade, aceitabilidade e qualidade dos serviços de saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) foi criado no Brasil para assegurar que todos tenham acesso à saúde, fundamentando-se na universalidade, equidade e integralidade. As escolas desempenham um papel crucial na promoção da saúde entre jovens, sendo um espaço de interação cultural e aprendizado. Problemas como obesidade e sedentarismo afetam os adolescentes, especialmente durante o Ensino Médio, uma fase de descoberta e desenvolvimento de habilidades. A Educação Física é frequentemente o primeiro contato dos alunos com a atividade física e hábitos saudáveis, mas a inatividade pode impactar o desempenho escolar, especialmente em alunos com distúrbios mentais.

Por fim, conforme o mesmo estudo, um questionário aplicado a professores de Educação Física em Passos, MG, revelou diferenças na abordagem do tema saúde entre escolas públicas e privadas. Embora reconheçam sua importância, nem todos os educadores tratam frequentemente o tema em aula. O Programa Saúde na Escola (PSE) foi criado para integrar saúde e educação, mas muitos professores, especialmente nas escolas privadas, relataram desconhecimento sobre sua aplicabilidade. A pesquisa indica que, apesar do reconhecimento da saúde nas aulas de Educação Física, há uma necessidade de maior formação e implementação do PSE para melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

5 Considerações Finais

A obesidade infantil é um problema crescente no Brasil, com impactos significativos na saúde das crianças e no futuro de sua qualidade de vida. A Educação

Física escolar, conforme abordado neste estudo, se revela uma ferramenta crucial no combate à obesidade infantil, uma vez que promove a prática de atividades físicas e favorece a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Os resultados dos estudos analisados indicam que, quando bem implementada, a Educação Física escolar não só melhora a aptidão física das crianças, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima e uma maior adesão a práticas saudáveis ao longo da vida. Além disso, atividades lúdicas e recreativas nas aulas de Educação Física mostram-se eficazes para aumentar o engajamento das crianças, tornando o exercício mais prazeroso e acessível.

Para que essa abordagem seja efetiva, é necessário que as políticas públicas apoiem a capacitação contínua dos educadores e invistam na criação de ambientes seguros e adequados para a realização de atividades físicas nas escolas. Além disso, o papel das instituições educacionais vai além da simples prática de exercícios, devendo envolver a conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável.

Somente por meio de um esforço conjunto entre escolas, profissionais da saúde e políticas públicas será possível reduzir os alarmantes índices de obesidade infantil e promover uma mudança real no cenário de saúde do país.

Referências

AGUINALDO, G. **Qualidade de vida e atividade física**. Barueri: SP, Manole, 2004.

BEZERRA, R. J. O. SOUZA, F. S. A importância da atividade física no combate a obesidade infantil. In: **Anais Educação e Formação Continuada na Contemporaneidade**. Natal (RN) Evento on-line Amplamente Cursos, 2019. Disponível em: <http://www.even3.com.br/anais/Amplamentecursos/237737-A-IMPORTANCIA-DA-ATIVIDADE-FISICA-NO-COMBATE-A-OBESIDADE-INFANTIL>. Acesso em 9 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em 7 nov. 2024.

BRASIL. **Vigitel**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2015. Pesquisa o mais atual. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2015.pdf. Acesso em 6 nov. 2024.

CADERNOS, P. D. E. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor**. São Paulo: PDE. 2014.

CASTRO, L. G. **A Educação Física Escolar como espaço de ações educativas no combate da obesidade infantil**. 2022. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/27076/TCC%20VERS%c3%83O%20FINAL-LARA%20ASSINADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 6 out. 2024.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLÇALVES, A. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.

GONÇALVES, G. H.; SILVA, T. G.; DE SOUZA, C. S.; COSTA, L. F. S.; AMORIM, W. C.; CLEMENTE, G. A. B. F.; SOUZA, L. M. V.; PAOLILLO, F. R. Percepções entre as escolas públicas e privadas quanto à abordagem de saúde na educação física escolar em passos-MG. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5124–5136, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57974> Acessado em 05 out 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. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil>. Acessado em 10 nov. 2023.

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 9. ed. Lages, SC.: PAPERVEST, 2020.

SAMPAIO, Elvira; VELOZO, Emerson. **Fisiologia do Esforço**. Ponta Grossa, PR: Editora UEPG, 2001.

SILVA, A. D. O. **Efeitos de sessão psicomotora sobre funções executivas em crianças**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, 2023. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/3305/2/AdrianaDantasDissertacao2023.pdf>. Acessado em 10 nov. 2024.

SILVA, R. S. **Atividade Física no combate a obesidade infantil nas escolas**. Além Paraíba. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Profª Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2018. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/6952/1/2013_DanielJoseDaSilvaFilho.pdf. Acessado em 10 nov. 2024.

SILVA, D. J. **Educação física escolar como ferramenta de prevenção da obesidade**. TCC Licenciatura em Educação Física. Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília. Polo Ariquemes, 2013. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/6952/1/2013_DanielJoseDaSilvaFilho.pdf. Acessado em 10 nov. 2024.

Como citar: DUTRA, Guilherme Alberton. **Combate e prevenção da obesidade infantil em escola**: a importância da atividade física para uma boa qualidade de vida. TCC UNIFACVEST Licenciatura Educação Física. Lages, SC. Orientador SOUSA, FJF. Defesa 09dez2024