

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
JOÃO PAULO VIEIRA

**AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E
OBESIDADE INFANTIL: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

LAGES, SC
2025

JOÃO PAULO VIEIRA

**AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E
OBESIDADE INFANTIL: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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: João Paulo Vieira.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC

2025

JOÃO PAULO VIEIRA

**AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E
OBESIDADE INFANTIL: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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: João Paulo Vieira.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC, ___/ ___/ 2025.
(data de aprovação)

Nota: _____
(assinatura do orientador do trabalho)

Coordenador Dr. Francisco José Fornari Sousa

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E OBESIDADE INFANTIL: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

João Paulo Vieira¹
Francisco José Fronari Sousa²

RESUMO

Introdução: A obesidade infantil possui várias causas e hoje os números são alarmantes, sendo uma preocupação de saúde pública. A participação dos familiares, profissionais de diversas áreas da saúde e da escola que possui um papel fundamental no tema em questão é necessária. **Objetivo:** Pesquisar o papel do professor de Educação Física na prevenção e combate a obesidade infantil. **Metodologia:** Pesquisa de revisão bibliográfica, na base de dados do Google Acadêmico e em livros físicos na biblioteca do Centro Universitário Unifacvest referente ao tema. **Resultados:** A disciplina de Educação Física deve ser vista com outro olhar, pois o professor de Educação Física pode ser um incentivador para uma vida mais saudável. É no ambiente escolar que as crianças passam no mínimo 4 horas por dia, 5 vezes por semana. Neste sentido devem ser orientadas à praticar atividade física e a desenvolverem hábitos alimentares mais saudáveis. A avaliação antropométrica pode auxiliar no trabalho do professor, no conhecimento da realidade escolar em relação à obesidade e sobrepeso. **Conclusão:** A questão da obesidade é uma preocupação de saúde pública e a Educação Física na escola, pode auxiliar na sua prevenção e combate, sendo que as avaliações antropométricas podem servir como ferramenta neste processo.

Palavras-chave: Educação Física. Obesidade. Avaliação.

ABSTRACT

Introduction: Childhood obesity has several causes and today the numbers are alarming, being a public health concern. The participation of family members, professionals from different areas of health and schools who play a fundamental role in the topic in question is necessary. **Objective:** To research the role of the Physical Education teacher in preventing and combating childhood obesity. **Methodology:** Bibliographic review research, in the Google Scholar database and in physical books in the Unifacvest University Center library relating to the topic. **Results:** The subject of Physical Education must be seen from a different perspective, as the Physical Education teacher can be an encourager for a healthier life. It is in the school environment that children spend at least 4 hours a day, 5 times a week. In this sense, they should be guided to practice physical activity and develop healthier eating habits. Anthropometric assessment can assist in the teacher's work, in understanding the school reality in relation to obesity and overweight. **Conclusion:** The issue of obesity is a public health concern and Physical Education at school can help prevent and combat it, and anthropometric assessments can serve as a tool in this process.

Keywords: Physical Education. Obesity. Assessment.

¹ Graduando(a) em Educação Física (Licenciatura) pela UNIFACVEST. E-mail: jpaulov01@gmail.com.

² Professor Orientador Dr. 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 atividade física é um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional que são importantes e fundamentais para o pleno desenvolvimento humano e necessitam ser praticadas em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre.

Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física.

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. É fundamental que toda a prática de exercícios seja planejada e acompanhada por um profissional. de um planejamento escolar, um projeto que serve para nortear e delimitar o que será feito durante os semestres, bimestres ou ano, seguindo normas municipais e estaduais, além de diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), elaboradas pelo MEC (Ministério da Educação).

1.1 Objetivo Geral

Pesquisar o papel do professor de Educação Física na prevenção e combate a obesidade infantil.

2 Fundamentação Teórica

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), a docência em Educação Física tem o papel de intervir da seguinte forma:

Identificar, planejar, programar, organizar, dirigir, coordenar, supervisionar, desenvolver, avaliar e lecionar todos os conteúdos do componente curricular/disciplina Educação Física, na educação infantil, no ensino fundamental, médio e superior, e nas atividades de natureza técnico-pedagógicas (Ensino, Pesquisa e Extensão), no campo das disciplinas de formação técnico-profissional no Ensino Superior, objetivando a formação profissional.'

A educação física, aborda a expressão dos alunos e estudantes advindas das

práticas corporais, que possibilitam as experiências sociais, éticas, emotivas e lúdicas, essenciais para a educação básica. É um dos componentes curriculares e uma das competências primordiais para a saúde e precaução de doenças da vida adulta, relata a BNCC (Brasil, 2018).

Quando pensamos em educação física, é comum associá-la a esportes, ginástica e práticas corporais, mas também é essencial relacioná-la à saúde. Esse vínculo entre educação física e saúde é destacado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda pelo menos 2 horas e 30 minutos semanais de atividade aeróbica moderada a vigorosa para adultos e, para crianças, uma média de 1 hora diária. As atividades físicas desempenham um papel fundamental na prevenção de doenças, na manutenção da saúde dos órgãos e na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, são cruciais para o bem-estar mental e cognitivo (Neri, 2017).

Educação Física é uma disciplina que envolve o estudo e a prática de atividades físicas, exercícios e esportes. Seu principal objetivo é promover o desenvolvimento físico, mental e social dos indivíduos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral. A Educação Física abrange aspectos como a saúde, o condicionamento físico, a aptidão física, a recreação e o desenvolvimento motor. É uma disciplina fundamental para bom desenvolvimento físico, mental e social dos indivíduos, porém, muitas vezes não é tão valorizada (Araújo; Brito; Silva, 2010).

A Educação Física na escola desempenha um papel fundamental no combate à obesidade infantil, considerando que a escola é um ambiente onde as crianças passam grande parte do seu tempo. Por isso, é essencial desenvolver projetos que promovam a prática de atividades físicas e incentivem hábitos de alimentação saudável.

É importante fazer este acompanhamento desde no início, ainda quando crianças, pois a obesidade infantil vem aumentando cada vez mais, se tornando uma preocupação para a saúde pública.

A obesidade é uma desordem da composição corporal caracterizada por um excesso absoluto ou relativo da massa gorda, levando a um aumento do índice da massa corporal (IMC), independentemente da sua etiologia, o evento final é uma ingestão calórica superior ao gasto energético, levando ao acúmulo de tecido adiposo (Neri, 2017, p.3).

A obesidade infantil é um dos maiores desafios de saúde pública, afetando milhões de crianças em todo o mundo. Esse problema não apenas compromete a saúde física e emocional das crianças, mas também aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas na

vida adulta, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a avaliação antropométrica surge como uma ferramenta essencial para monitorar e prevenir a obesidade infantil, especialmente no ambiente escolar.

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que tem crescido de forma alarmante nos últimos anos. Dados de organização mundial da saúde (OMS) indicam que, um terço das crianças e adolescente pode conviver com a obesidade no Brasil, dados ainda indicam que nosso país terá dados muito elevados de obesidade (Souza; Guedes; Benchimol, 2015).

Quando a obesidade tem seu início na infância, há grande possibilidade de prolonga-se até a vida adulta, além de gerar várias outras doenças também pode afetar a saúde mental da pessoa, Quando se fala em obesidade não se refere somente a parte estética do corpo, vai bem mais além, como a saúde mental e qualidade de vida (Marques Filho et al. 2023).

A avaliação antropométrica é um método utilizado para medir as proporções e dimensões do corpo humano. Esse tipo de avaliação é fundamental na área da saúde, especialmente na nutrição, educação física e medicina, pois permite monitorar o crescimento, o desenvolvimento e o estado nutricional de uma pessoa (Gonçalves, 2018).

A avaliação antropométrica é um conjunto de medições que avaliam o tamanho, a forma e a composição corporal. Dentre os indicadores mais comuns estão o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura, a relação cintura-quadril e as dobras cutâneas. Esses dados permitem identificar o estado nutricional das crianças, classificando-as como eutróficas, com sobrepeso, obesidade ou baixo peso. Quando aplicadas no contexto escolar, essas avaliações oferecem um panorama valioso sobre a saúde da população infantil, subsidiando a elaboração de intervenções mais eficazes (Gonçalves, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o IMC é a principal referência para a classificação de diferentes faixas de peso. O IMC é calculado a partir do peso e altura. Deve-se ficar atento, pois o IMC não deve ser o único parâmetro para a definição dos riscos relacionados com a obesidade (Silveira, 2015).

A avaliação antropométrica também desempenha um papel crucial na sensibilização da comunidade escolar. Professores, pais e gestores educacionais podem ser informados sobre a importância de combater a obesidade infantil e incentivados a criar um ambiente que promova escolhas saudáveis. Isso inclui desde a revisão do cardápio da merenda escolar até a ampliação de oportunidades para a prática de atividades físicas e

recreativas (Silveira, 2015).

É fundamental que a avaliação antropométrica nas escolas seja realizada de forma ética e respeitosa, evitando qualquer situação que possa expor as crianças ao constrangimento. Essa prática deve ser acompanhada por educação em saúde, promovendo a autoestima e o bem-estar das crianças enquanto se trabalha na prevenção da obesidade (Sampaio, 2012).

Os professores de Educação Física têm o potencial de transformar a vida das crianças ao conversar com os alunos sobre adquirir e cultivar hábitos saudáveis por meio de atividades físicas. Além de acompanhar o desenvolvimento físico, eles podem conscientizar os estudantes sobre a importância da prática regular de exercícios para prevenir não apenas a obesidade, mas também diversas doenças físicas e psicológicas. Ao mesmo tempo, os professores podem promover momentos de lazer, prazer, bem-estar, motivação e autoconfiança (Araújo; Brito; Silva, 2010).

Por isso, é fundamental que os professores planejem suas aulas com conteúdos que vão além dos esportes tradicionais. Embora atividades como futebol, queimada e vôlei sejam comuns nas escolas, muitas vezes essas práticas não envolvem o ensino de fundamentos específicos, sendo reduzidos os momentos em que os alunos simplesmente recebem uma bola e brincam de forma livre. A Educação Física, no entanto, é muito mais abrangente e pode explorar diversas áreas relevantes, tornando as aulas mais dinâmicas, interessantes e enriquecedoras para os outros. Sair da abordagem tradicional amplia o interesse dos estudantes e contribui significativamente para o currículo do professor, agregando valor ao aprendizado (Araújo; Brito; Silva, 2010).

A atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da obesidade e de várias doenças associadas. Como essas condições muitas vezes resultam de hábitos e estilos de vida inadequados, a adoção de comportamentos saudáveis pode reduzir significativamente o risco de seu desenvolvimento, além de promover uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos (Neri, 2017).

Considerando que a maioria dos indivíduos tem estilo de vida sedentário, e que as chances de manter atividade física moderadas são maiores que exercícios vigorosos, na perspectiva da saúde pública e da qualidade de vida a meta prioritária deve ser no sentido de trazer aqueles totalmente inativos para um estilo de vida com alguma atividade física habitual (Nahas, 1999, p.63)

Normalmente na escola, na disciplina de educação física é onde a criança tem o

primeiro contato com atividade física, diante desta afirmação, pode-se dizer que a escola em conjunto com a família tem o papel fundamental de promover e tornar comum os hábitos saudáveis. Assim prevenindo e auxiliando no tratamento da obesidade infantil, visto que, as crianças passam a maior parte do tempo dentro das escolas (Nahas, 1999).

O professor de educação física bem alinhado com os métodos da avaliação antropométrica, tendo conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis será o protagonista na nesta fase de vida das crianças.

3 Material e Métodos

Foi desenvolvida uma pesquisa de revisão bibliográfica, por meio de uma revisão sistemática. Foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico e a biblioteca da instituição. Foram utilizados os termos de busca: Educação física escolar, avaliação antropométrica e obesidade. Após a seleção pelos títulos e leitura dos resumos foram selecionados 6 artigos para a leitura na íntegra e produção do presente artigo.

Os dados coletados foram analisados e discutidos tendo como base os atores da área.

4 Resultados e Discussão

No primeiro momento, onde o tema foi escolhido e logo após realizado o levantamento de dados bibliográficos, pode-se perceber o quão é relevante o tema proposto neste estudo, pois hoje a obesidade atinge inúmeras crianças e adolescentes devido os maus hábitos adquiridos com o tempo.

O aprofundamento teórico sobre os fatores que reduzem para a obesidade proporciona ao profissional de Educação Física maior habilidade e capacidade de argumentação para motivar suas aulas na realização dos exercícios propostos, na prática regular de esportes e na adoção de hábitos mais saudáveis. Dessa forma, o professor atua não apenas no combate à obesidade, mas também é um incentivador, onde aconselha as crianças e familiares a desenvolverem hábitos saudáveis, assim melhorando a qualidade de vida. A escola, nesse contexto, torna-se o espaço ideal para divulgar informações essenciais, especialmente quando as famílias não possuem o conhecimento ou os recursos necessários para corrigir esses fatores (Guedes, 1999).

Assim, cabe à escola cumprir seu papel de educar no sentido mais amplo,

promovendo conscientização e transformação. A saúde está intimamente ligada à educação física escolar, já que é nesse ambiente que se estimula a prática de esportes e a construção de uma vida mais saudável. As crianças, por sua maior capacidade de compreensão e aprendizagem, podem desenvolver desde cedo hábitos que impactarão certamente sua qualidade de vida (Araújo; Brito; Silva, 2010).

O professor de educação física devem estar sempre preparado e atualizado quanto às informações e estudos acerca da obesidade, práticas saudáveis e os aliados da atividades físicas como a avaliação antropométrica entre outros.

A avaliação antropométrica é uma ferramenta indispensável no combate à obesidade infantil nas escolas. Ao integrar dados precisos com iniciativas educativas e preventivas, é possível promover a saúde das crianças e contribuir para a formação de uma geração mais saudável e consciente. As escolas, portanto, desempenham um papel estratégico na promoção de hábitos saudáveis, consolidando-se como aliadas no enfrentamento desse desafio (Gonçalves, 2018).

A obesidade está diretamente relacionada a uma má alimentação, rica em gorduras e açúcares, aliada à inatividade física, um hábito cada vez mais comum no mundo atual. O estilo de vida moderno tende a priorizar atividades com baixo consumo de energia, como o uso de jogos eletrônicos, televisão e celulares, ao invés de formas de lazer mais ativas, como a prática de esportes. Essa combinação de fatores pode resultar em sérias consequências para a saúde, incluindo doenças cardiovasculares e diabetes (Nahas, 1999).

Além disso, o professor de Educação Física, como protagonista nesse processo, deve estar capacitado para identificar fatores de risco, sensibilizar a comunidade escolar, informar e conscientizar os pais. Atuar de maneira estratégica no incentivo a práticas que melhorem a saúde física e mental das crianças. Por meio de intervenções educativas e preventivas, é possível transformar a escola em um espaço que não só educa, mas também promove a saúde e bem estar (Araújo; Brito; Silva, 2010).

5 Considerações Finais

A questão da obesidade é uma preocupação de saúde pública. Nesse contexto, a Educação Física se destaca como uma disciplina essencial para conscientizar e motivar os alunos na adoção de um estilo de vida ativo e equilibrado.

Combinando atividades físicas regulares, o ensino de hábitos alimentares saudáveis e o uso de ferramentas como a avaliação antropométrica, é possível não apenas

combater a obesidade infantil, mas também prevenir a forma eficaz.

Adotar medidas simples, como reduzir o tempo gasto em frente à televisão e aos jogos eletrônicos, além de optar por lanches saudáveis ao invés de *fast-food*, é essencial para auxiliar na redução do peso e na promoção de saúde.

Referências

ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Araújo; SILVA, Francisco Martins. O papel da educação Física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**. v. 4, n.2, maio/ago. 2010. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1651/1159>. Acessado em: 22 de jan. 2025.

CONFED – **Conselho Federal de Educação Física**. Disponível em: <https://confef.org.br/confef/resolucoes/82> . Acessado em: 22 jan. 2025.

GONÇALVES, Patrick da Silveira. **Educação física e antropometria**. Porto Alegre: RS, Grupo A Brasil, 2018.

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programa de educação física escolar. **MOTRIZ**. Paraná, v. 5, n. 1, p. 10-14, jun. 1999. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6619/4822> . Acessado em: 20 dez. 2024.

LEMES, V.B.; SILVA, N.S. Alterações longitudinais na aptidão física de crianças conforme a participação na educação física escolar. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. 2022. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2343/1701?inline=1>. Acessado em: 20 dez. 2024.

MARQUES FILHO, Cesar Vieira *et al.* **A Educação Física Escolar no combate à obesidade**: uma proposta a partir das dimensões do conhecimento. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230111825.pdf>. Acessado em: 22 de jan. 2025.

NAHAS, Markus Vinicius. **Obsidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: PR, Midiograf, 1999.

NERI, Lenycia de Cassya Lopes [et al]. **Obsidade infantil**. Barueri: SP, Manole, 2017.

PALMEIRA, L.; ALEXANDRE, A. Análise do Estado Nutricional em Crianças do Ensino Infantil no Município de Fraiburgo/SC. **Anuário Pesquisa E Extensão Unoesc Videira**. 2021. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744-06.pdf>. Acessado em: 20 dez. 2024.

REIS, M. A.; RIBEIRO, A. C. Estado nutricional de escolares do ensino fundamental de uma cidade do meio oeste catarinense. **Saúde E Meio Ambiente: Revista**

Interdisciplinar. 2017. Disponível em <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/1251>. Acessado em: 20 dez. 2024.

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES, José Correa. **Procedimentos de metodologia científica**. 8. ed. Lages, SC.: PAPERVEST, 2017.

SAMPAIO, L.R.; SILVA, M.C.M.; OLIVEIRA, T.M.; RAMOS, C.I. **Antropometria**. In: SAMPAIO, L.R., org. **Avaliação nutricional**. Salvador: EDUFBA, 2012. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744-06.pdf>. Acessado em: 20 dez. 2024..

SILVEIRA, Maria das Graças Garcez. **Alimentação do pré-escolar e escolar: sugestões para a merenda escolar, dicas para o preparo da lancheira, prevenção da obesidade**. Petrópolis: RJ, Vozes, 2015.

SOUZA, L. L.; GUEDES, E. P, BENCHIMOL, A. K. **Definições antropométricas da obesidade**. In: MANCINI, M. C. **Tratado de obesidade**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.