

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
JEFERSON BARRETO ANDRADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE E AO SEDENTARISMO NO  
ENSINO MÉDIO**

LAGES, SC  
2023

JEFERSON BARRETO ANDRADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE E AO SEDENTARISMO NO  
ENSINO MÉDIO**

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: Jeferson Barreto Andrade.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC

2023

JEFERSON BARRETO ANDRADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE E AO SEDENTARISMO NO  
ENSINO MÉDIO**

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: Jeferson Barreto Andrade.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC \_\_ / \_\_ / 2023. Nota: \_\_\_\_\_  
(data de aprovação) (assinatura do orientador do trabalho)

---

Coordenador Prof. Dr. Francisco José Fornari Sousa

## EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A OBESIDADE E AO SEDENTARISMO NO ENSINO MÉDIO

ANDRADE, Jeferson Barreto<sup>1</sup>  
SOUSA, Francisco José Fornari<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A obesidade e o sedentarismo estão se tornando um grande problema na vida do ser humano, trazendo com ela além da estética também muitas doenças e afetando a qualidade de vida das pessoas. **Objetivo:** Pesquisar sobre a prevenção da obesidade e do sedentarismo nas aulas de Educação Física no ensino médio. **Metodologia:** Estudo de revisão sistemática. Foi realizada uma coleta de dados através do Google Acadêmico, utilizando as palavras-chaves: "sedentarismo" "obesidade" "educação física" "ensino médio" "escola" e "adolescentes". Foram encontrados um total de 1.430 resultados. **Resultados:** Dos artigos selecionados, criou-se 3 tópicos de discussão (Perfil das Escolas e dos Alunos, Conscientização da Obesidade e Sedentarismo no ambiente escolar e Formas de Prevenção) que atenderam o objetivo da pesquisa. **Conclusão:** Conclui-se que com este estudo que nos trabalhos analisados, existem a parte de conscientização em fatores para prevenção e combate da obesidade e sedentarismo no ensino médio, contudo pouco estudos usaram metodologias lúdica ou vinculadas aos exercícios físicos da prevenção e combate da obesidade e sedentarismo no ensino médio.

**Palavras-chave:** Educação Física; Sedentarismo; Obesidade; Ensino médio.

### ABSTRACT

**Introduction:** Obesity and a sedentary lifestyle are becoming a major problem in human life, bringing with it, in addition to aesthetics, many diseases and affecting people's quality of life. **Objective:** Research on the prevention of obesity and sedentary lifestyle in Physical Education classes in high school. **Methodology:** Systematic review study. Data collection was carried out through Google Scholar, using the keywords: "sedentary lifestyle" "obesity" "physical education" "high school" "school" and "adolescents". A total of 1,430 results were found. **Results:** From the selected articles, 3 discussion topics were created (Profile of Schools and Students, Awareness of Obesity and Sedentarism in the school environment and Forms of Prevention) that met the research objective. **Conclusion:** It is concluded that with this study that in the works analyzed, there is an awareness part in factors for preventing and combating obesity and sedentary lifestyle in high school, however, few studies used playful methodologies or linked to physical exercises to prevent and combat obesity. and sedentary lifestyle in high school.

**Keywords:** Physical Education; Sedentary lifestyle; Obesity; High school.

---

<sup>1</sup> Graduando de Educação Física pela Unifacvest. E-mail: [jeferson.andrade.aluno@unifacvest.edu.br](mailto:jeferson.andrade.aluno@unifacvest.edu.br).

<sup>2</sup> Professor orientador Unifacvest. E-mail: [prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br](mailto:prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br). Lattes CV:

<http://lattes.cnpq.br/5505016568685967> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059>.

## 1. Introdução

Nos dias de hoje, o sedentarismo está se tornando um problema de saúde diário na vida do ser humano, e com ela vem doenças crônicas, como a obesidade, diabetes, hipertensão, osteoporose, depressão entre outras. Além de afetar significativamente a qualidade de vida da pessoa, há estudos que mostram que práticas de preconceito, como bullying ou gordofobia, interferem na qualidade de saúde mental do indivíduo, agravando o quadro clínico (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; MENEZES et al., 2021).

Um dos fatores que vem contribuindo para o aumento gradativo da obesidade e do sedentarismo é o tempo, a correria do dia a dia, com isso a sociedade vem buscando formas mais fáceis e rápidas de se alimentar como por exemplo, alimentos estilo *fast food*, congelados e embutidos. Além disso, também existe a falta de movimentação do corpo e de exercício físico na rotina das pessoas, isso deve ao grande avanço da tecnologia onde os jovens de hoje estão mais sedentários, rodeados de telas por todo canto, seja em smartphones, tablets, computadores, uma série de eletrônicos que mantém cada vez mais os jovens longe do esporte, jogos e brincadeiras, para que assim consigam realizar práticas corporais (SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020; MENEZES et al., 2021; FERNANDES; COSTAS, 2022).

Como Professor, o educador de Educação física em sua sala de aula, tem o papel fundamental em direcionar os alunos para práticas saudáveis dentro da escola, através de atividades que sejam prazerosas para os alunos, mostrando que mesmo se divertindo, eles podem cuidar da sua saúde, por meio de práticas corporais (VIEIRA JUNIOR, 2022).

Por isso, o papel do educador, é de colaborar para o desenvolvimento integrando com aprendizagem de seus alunos, sendo assim, a matéria de Educação Física no ambiente escolar visa incentivar hábitos saudáveis, como boa alimentação, atividades físicas regulares, práticas esportivas para potencializar a qualidade de vida (VIEIRA JUNIOR, 2022).

O presente projeto vem para contribuir na reflexão sobre o problema que é a obesidade e o sedentarismo nos alunos do ensino médio.

## 1.1 Objetivo Geral

Pesquisar por meio de uma revisão sistemática se no ambiente escolar nas aulas de educação física do ensino médio, há conscientização dos alunos sobre problema da obesidade e sedentarismo e caracterizar formas de prevenção realizadas em escolas públicas e privadas do ensino médio.

## 2. Fundamentação Teórica

A construção e a consolidação da Educação Física como matéria curricular regulamentada pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) se insere como componente na área de Arte, Língua Portuguesa e com Língua Estrangeira Moderna, onde desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de habilidades de interação crítica com a produção linguística nos mais diversos formatos, incluindo as práticas corporais, entendida como um meio de comunicar valores, ideias e sentimentos (BRASIL, 2018).

De acordo com a BNCC, a Educação Física no ensino médio, oferece aos estudantes a se interessar pelos movimentos e gestualidade em práticas corporais, bem como auxilia nos processos de discursos e valores, onde estimula o desenvolvimento da curiosidade intelectual. Além de descobrirem novos jogos e brincadeiras, danças, esportes, lutas e ginástica, a BNCC defende que os alunos deverão ser desafiados a reflexão sobre essas práticas, assim, adquirindo conhecimentos sobre a potencialidade e fragilidades do corpo humano (BRASIL, 2018).

Portanto, esses conhecimentos darão a importância necessária para assumirem um estilo de vida ativo, garantindo uma manutenção da saúde. Ao incentivo dos possíveis espaços públicos e privados que contribuem no autoconhecimento motor e físico, e o autocuidado com a saúde. Exercendo na prática a cultura e a cidadania na cidade. Também possibilitando a socialização e entretenimento, permitindo que trabalhe as outras áreas do conhecimento, como por exemplo a linguística. Olhando para um lado social, a vivência na escola com a educação física poderá transformar o aluno, refletindo diretamente nas suas decisões éticas e de valores democráticos (BRASIL, 2018).

Tendo em vista do prisma pedagógico, a matéria Educação Física participa

ativamente nas intervenções com crianças e adolescentes que têm baixos níveis de aptidão física relacionados ao estilo sedentário, intervindo para proporcionar saúde aos alunos (CARDOSO et al., 2014). Porém, não podemos ignorar a realidade brasileira das estruturas escolares, de acordo com Carvalho, Barcelos e Muniz (2020), nos estudos do INEP de 2017, o Censo Escolar demonstra que em seis a cada dez escolas públicas brasileiras, não possuem quadras esportivas, dificultando a atuação dos profissionais de educação física, limitando o acesso dos alunos às práticas corporais, logo, dificultando a reflexão da importância da saúde.

A saúde pode ser considerada como o resultado das condições biopsicossocial, sendo inclusos: alimentação, habitação, trabalho, lazer, renda, liberdade, acesso aos serviços de saúde, formas de organização social da produção. Por isso, o conceito "doença " pode ser entendida como uma nova dimensão de vida, e não vinda do conceito saúde, quando é diagnosticada uma doença, ocorre a reformulação da vida, e ao mesmo tempo a privação (PALMA, 2020).

A literatura diz que a frequência de práticas físicas auxiliam na prevenção de doenças e na promoção de saúde, em medida que não tem essa frequência, poderá ocasionar diferentes tipos de doenças, mesmo que as doenças hipocinéticas não estejam inteiramente ligadas a situações de fazer ou não fazer atividade física, influência junto com intervenções com o apoio da escola e comunidade, a conscientização dos jovens a se exercitarem, podendo reduzir o surgimento destas doenças derivadas do sedentarismo, como a obesidade, hipertensão e diabetes (SOUZA et.al, 2019; PALMA, 2020).

Logo, estudiosos descrevem que quanto mais quantidade e qualidade das aulas de Educação física escolar quando é criança e adolescente, na vida adulta a atividade física é mais aceita na vida do sujeito (PALMA, 2020).

### **3. Material e Metodologia**

Trata-se de um estudo de revisão sistemática (MARCONI; LAKATOS, 2003), onde se faz uso de diferentes trabalhos para que sirvam de base para suas pesquisas. Dentro dessa análise, foi utilizada a base para a coleta de dados do Google Acadêmico.

Foram utilizadas as palavras-chave "sedentarismo", "obesidade", "educação física", "ensino médio", "escola" e "adolescentes". Na busca foram utilizados

operadores booleanos e caracteres curinga. Como critério de inclusão foram selecionados trabalhos a partir de 2019 e que fossem em português. Um total de 1.430 resultados foram encontrados, sendo que seis foram selecionados para leitura na íntegra. Na figura 1 podemos observar os critérios de seleção dos trabalhos.

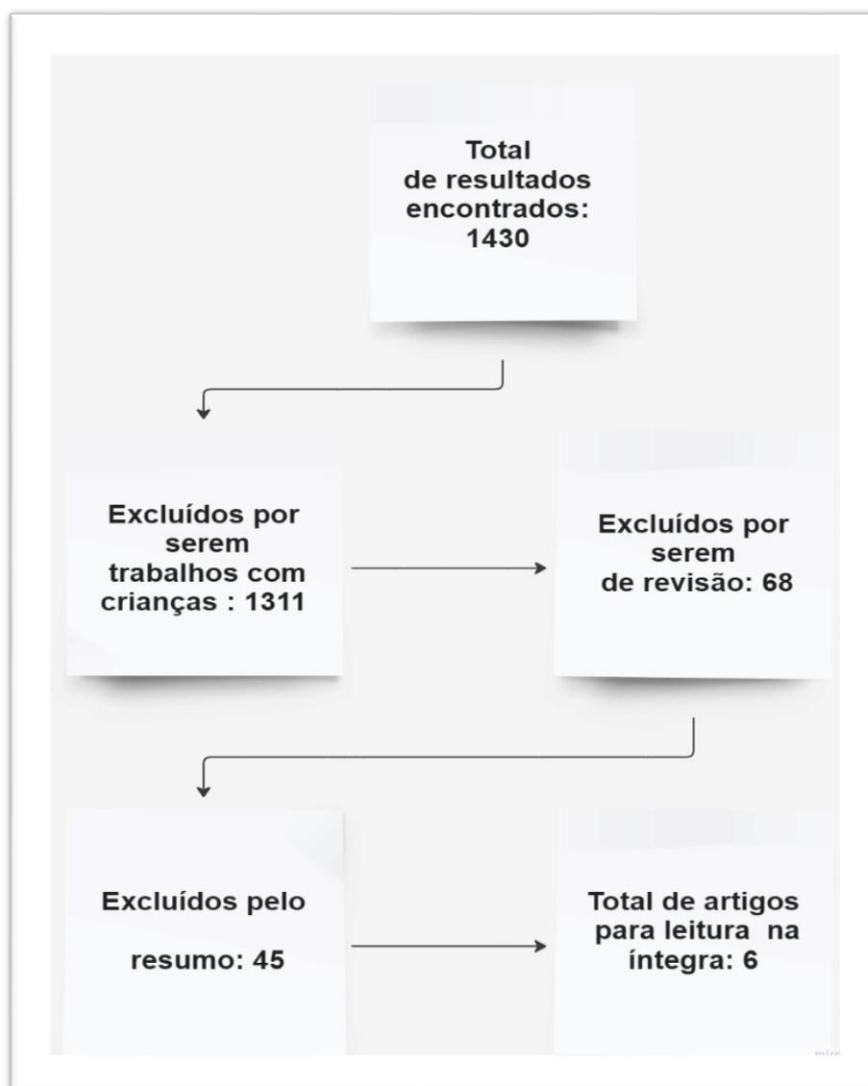


Figura 1. Fluxograma de seleção do material para leitura e revisão.

#### 4. Resultados e Discussão

Ano	Autor	Objetivo	Metodologia	Resultado	Conclusão
2019	Claudeivan Gomes da Silva	Avaliar o perfil de estilo de vida de escolares de ensino médio de um colégio integral e um regular da cidade de Juazeiro do Norte-CE	Amostra de (N= 140) alunos (masc e fem.), Colégio integral (n= 70) e o colégio regular (n= 70). Todos eram do 1º, 2º e 3º anos. O instrumento utilizado foi o questionário do Pentáculo do Bem-estar.	Os resultados apontaram que 51% dos alunos têm hábitos alimentares saudáveis. No componente da atividade física, os resultados abaixo do perfil; no comportamento preventivo, a maioria dos alunos tem um estilo de vida positivo. No relacionamento social possuem m estilo de vida positivo.	Conclui-se com esse estudo, que os alunos do colégio integral e do colégio regular em sua maioria possuem um estilo de vida regular nos componentes avaliados.
2019	Rute Estanislava Tolocka; Eduardo Pereira Ramos; Luis Paulo Liberato Peruchi.	Verificar a participação de jovens secundaristas em um Programa de Esporte e Lazer (PEL) e doenças relatadas	350 estudantes de uma escola técnica de segundo grau participaram do estudo, respondendo a um questionário; entre os jovens participantes do PEL A coleta de dados foi feita mediante a um questionário, semiestruturado, com questões referentes à faixa etária, relatos de doenças e participação em atividades de lazer extracurriculares oferecidas no campus.	35.5% relataram ter doenças e este índice chegou a 50.9%. entre os que não participam do PEL.	A prática de lazer por alunos do ensino médio integrado a educação profissionalizante está associada à ocorrência de patologias entre os jovens, sendo que entre os que participam de atividades de lazer há menor ocorrência de doenças e isto pode significar também que jovens que possuem doenças se afastam da prática de atividades físicas.
2020	Wellington Lima da Silva; Luiz Felipe Chaves Pereira; Marcos Vinicius Francisco	Sistematizar e desenvolver uma proposta de intervenção que auxiliasse os/as estudantes do ensino médio a refletirem	Os/as participantes da pesquisa interventiva, estudantes de uma turma do 2º ano do ensino médio, frequentavam uma escola da rede pública estadual, de um município de médio porte, do interior do estado de São	Os resultados apontaram que os/as estudantes optam por alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, alimentos prejudiciais à saúde. Poucos/as são os/as que realizam ao menos cinco refeições diárias.	Esta investigação reforçou o papel fundamental da Educação Física, no ensino médio, a fim de conduzir os/as estudantes a refletirem sinteticamente sobre a construção da desigualdade social no contexto brasileiro,

		criticamente sobre os temas da obesidade e do sedentarismo	Paulo. Posteriormente, os conceitos de obesidade e sedentarismo foram apresentados na perspectiva teórica assumida. Após, aplicou-se o questionário do Bem-estar, além de realizar a aferição dos dados do Índice de Massa Corporal (IMC)		esta que impede parcela expressiva da população se aproprie das objetivações produzidas pelo gênero humano, tais como os alimentos, as dimensões ligadas ao lazer e a prática de exercícios físicos.
2021	Thaís de Sousa Bezerra de Menezes; Silvana Carneiro Maciel; André Faro; Larissa Lourenço da Silva; Camila Cristina Vasconcelos Dias	Analisar e comparar as representações sociais elaboradas por estudantes do ensino médio e universitários frente à obesidade	Participaram do estudo 200 estudantes do ensino médio de escolas públicas e privadas e 200 universitários da Universidade de João Pessoa, Brasil. Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico,	A análise revelou elementos comuns nos núcleos centrais dessas representações que evidenciam uma concepção unifatorial em relação às causas da obesidade, relacionando-a principalmente à má alimentação, sem considerar consistentemente os aspectos psicossociais associados, o que pode levar à culpabilização e ao preconceito.	As representações sociais são flexíveis e mutáveis e que novas informações apresentadas de maneira consistente podem modificá-las. É preciso lutar para a criação de políticas públicas que promovam intervenções que enfatizem o caráter multifatorial da obesidade e foquem na desconstrução dos estereótipos que são frequentemente difundidos em relação ao obeso na intenção de diminuir o preconceito em relação a este grupo. Essas políticas públicas precisam alcançar a mídia, a educação e até mesmo a ciência, através do fomento de pesquisas sobre as causas mais negligenciadas da obesidade bem como do estudo dos aspectos relacionados ao preconceito quanto ao tema.
2022	Gabriela Brum de Deus; Renato	Verificar as implicações da proposta nos níveis de aptidão física para	Participaram desta pesquisa com abordagem qualitativa, 64 estudantes do	Os resultados demonstraram que a proposta implementada permitiu o desenvolvimento da	Conclui-se que a proposta didática possibilitou o treinamento das qualidades

	Xavier Coutinho	saúde e desempenho motor e na formação dos estudantes.	Ensino Médio Integrado (EMI). Foram utilizados como instrumentos do estudo a bateria de testes de aptidão física do PROESP/BR	autonomia, do questionamento reconstrutivo e da reflexão sobre a saúde e os hábitos cotidianos dos estudantes, além do que os treinos elevaram os índices da aptidão física.	físicas da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, indicando um desenvolvimento, não só do ponto de vista motor, mas principalmente, na formação dos estudantes do EMI, pois melhorou os índices da aptidão física relacionada à saúde e desempenho motor e permitiu uma reflexão sobre seus hábitos cotidianos, incluindo a alimentação diária.
2023 D	Cristiano Tarciso Vieira Junior	Abordar sobre quais são os principais fatores que motivam ou desmotivam os alunos dos anos finais do ensino fundamental a realizarem aulas de Educação Física nas escolas municipais e/ou estaduais	Destarte, o contexto de desenvolvimento da pesquisa foi uma escola Estadual do Município de Uruguaiana/RS. Em termos metodológicos, trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratória em que, inicialmente, se buscou a literatura sobre o tema e, posteriormente, aplicou-se um questionário com a participação de quinze estudantes do Ensino Fundamental	Como resultados, evidenciou-se que a motivação está presente no ensino fundamental, algo muito importante para o desenvolvimento do corpo discente. No âmbito das possíveis desmotivações, é necessário criar métodos para estimular o/a aluno/a a participar, fazer com que o/a mesmo/a se sinta incluído nas aulas, isso pode fazer a diferença. Ademais, a escola pesquisada não apresenta uma boa infraestrutura para a prática de esportes, mas ainda assim, possui um número maior de alunos/as que se sentem motivados/as a participarem das aulas de Educação Física do que desmotivados/as.	A intenção principal do estudo foi identificar fatores que influenciam na motivação e na desmotivação dos/as alunos/as durante as aulas de Educação Física no ensino fundamental. Através da pesquisa, constatou-se que os/as alunos/as se motivam se as aulas forem favoráveis a suas práticas de esporte, como por exemplo, o/a aluno/a praticar seu esporte favorito é fundamental para se motivar, mas o oposto também mostra que o/a aluno/a que não pratica seu esporte favorito se sente desmotivado com as aulas de Educação Física.

Os resultados da leitura de forma integral dos 6 artigos que fizeram parte da revisão estão agrupados em três grupos, perfil das escolas e dos alunos, conscientização da obesidade e sedentarismo no ambiente escolar e formas de prevenção.

#### **4.1 Perfil das Escolas e dos Alunos**

Os estudos encontrados destacam-se diferentes redes de ensino em que foi pesquisado sobre o tema, sendo contabilizados 3 escolas do ensino médio públicas (CARDOSO et al., 2014; SILVA, PEREIRA; FRANCISCO, 2020; MENEZES et al., 2021). Também foi analisado 1 escola pública de anos finais do Ensino Fundamental (VIEIRA JUNIOR, 2022). E 1 de ensino privado (MENEZES et al., 2021), outros dois estudos, foram realizados em 1 instituição profissionalizante (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019) e 1 Colégio de Ensino Integral e outro 1 de Ensino Regular (SILVA, 2019) que não apresentaram dados de administração.

O perfil de idade dos alunos também varia, entre 12 a 14 anos temos o estudo de Vieira Junior (2014), de 14 a 20 anos (CARDOSO et.al., 2014; TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; MENEZES et al., 2021). Os outros dois autores, não disponibilizaram esse dado (SILVA, 2019; SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020).

Já o perfil de anos escolares, a variação dos anos finais do Ensino Fundamental 7º, 8º e 9º em uma escola (VIEIRA JUNIOR, 2022), e do Ensino Médio incluindo do 1º ano ao 3º (SILVA, 2019). Analisando o 1º ano (CARDOSO et al., 2014), considerando o 2º ano do Ensino Médio (SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020), obtendo o resultado apenas visando o 3º ano (MENEZES et al, 2021) e um estudo que não obtivemos esse dado (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019).

Em suma, os perfis da escola estudados pelos autores na sua maioria são de rede pública, entre os alunos nos estudos prevalece a idade de 14 anos, e pelo período do Ensino Médio.

#### **4.2 Conscientização da Obesidade e Sedentarismo no ambiente escolar**

A conscientização da Obesidade e Sedentarismo no ambiente escolar nesses estudos, foram realizadas pelos próprios autores, nas aulas de educação física (CARDOSO et al., 2014; SILVA, 2019; TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; SILVA,

PEREIRA; FRANCISCO, 2020; MENEZES et al., 2021; VIEIRA JUNIOR, 2022).

Dessa forma, os autores trazem em suas metodologias, a discussão do tema em diferentes formatos, e quantificam dados através de técnicas avaliativas. Notam-se estratégias parecidas para elaborar o tema, como: Apresentações sobre o assunto (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; SILVA, PEREIRA; FRANCISCO, 2020); Análise do Índice de Massa Corporal (IMC) (CARDOSO et al., 2014; SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020; MENEZES et al., 2021), e avaliação com questionários com perguntas fechadas e/ou abertas e/ou semiestruturadas (CARDOSO et al., 2014; TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; MENEZES et al., 2021; VIEIRA JUNIOR, 2022) além do Pentáculo do Bem- Estar (SILVA, 2019; SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020). Também foram utilizadas outras técnicas, como: Debates com os alunos (SILVA, PEREIRA; FRANCISCO, 2020); Técnica de Associação Livre de Palavras (MENEZES et.al., 2021); Ficha de avaliação do PROESP-BR (CARDOSO et al., 2014); Prática de Ginástica para avaliação corporal dos alunos (CARDOSO et al., 2014).

Diante disso, os autores resgataram importantes referências dos alunos e de outros estudos acerca de conceitos relacionados com os fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade e sedentarismo, por exemplo: a Má alimentação (SILVA, 2019; TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; SILVA, PEREIRA & FRANCISCO, 2020; MENEZES et al., 2021), falta de tempo (SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020, MENEZES et al., 2021), estruturas inadequadas para as práticas corporais (SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020; VIEIRA JUNIOR, 2022), falta de interesse e motivação em atividades físicas (VIEIRA JUNIOR, 2022).

Porém, mesmo que os conceitos da literatura estudada e a opinião dos alunos são compatíveis, existem algumas divergências que aparecem no discurso, exemplificando no estudo de uma pesquisa, Silva, Pereira e Francisco (2020), os alunos trazem que a culpa de ser acima do peso, é da própria pessoa, tendo o pensamento de que o único fator responsável é o autocuidado, contrariando a ideia inicial que eles mesmos apontaram nos fatores que levam a obesidade e sedentarismo.

De fato, esses pensamentos dos alunos podem acarretar questões psicológicas nos outros colegas e neles mesmos, já que a pesquisa do Silva, Pereira e Francisco (2020), foi realizada em uma turma em que há pessoas com sobrepeso, mesmo que na intervenção debateram sobre preconceito. Outras condições

psicológicas foram apontadas nos respectivos estudos de Silva (2019) e Menezes et al. (2021), identificação de estresse elevado associado a obesidade e sedentarismo, e a negligência de fatores psicológicos como ansiedade, depressão, problemas de autoestima, transtornos de controle do impulso e a culpabilização unicamente sobre o indivíduo, discordando do conhecimento dos alunos do Silva, Pereira e Francisco (2020).

Por fim, há outras temáticas referente ao assunto abordados nos artigos, como questões sociais, questões socioeconômicas, bullying e estereótipos negativos, gordofobia, direito social, desigualdade social (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020, MENEZES et al., 2021; VIEIRA JUNIOR, 2022).

### **4.3 Formas de Prevenção**

Em resumo, as formas de prevenção apresentadas nos trabalhos foram de avaliação dos hábitos dos estudantes, discussões e apontamentos sobre o tema. Incluindo, a inserção da prática esportiva, ginástica, em uma das escolas, que foi escolhida por trabalhar todas as partes do corpo (CARDOSO et.al. 2014). Outra prática, é de inserir alunos em Programas de Esportes da própria instituição para motivar e implementar o esporte em sua rotina (TOLOCKA RAMOS; PERUCHI, 2019).

Além disso, Tolocka, Ramos e Peruchi (2019), apontam que se deve usar atividades físicas como estratégias para a prevenção de doenças, para inclusive, alcançar a qualidade de vida e bem-estar global. Mas para isso ocorrer de forma saudável, é dever do professor buscar métodos que desafiam o aluno e mantém a atividade prazerosa para eles (TOLOCKA; RAMOS; PERUCHI, 2019; VIEIRA JUNIOR, 2022).

Destaca-se que, em alguns questionários, são levantadas perguntas sobre os hábitos de locomoção dos estudantes, intervindo quais meios eles podem ser trocados se tornando mais benéficos a sua saúde, tal como, vir para a escola de bicicleta ou caminhando, ao invés de irem de elevadores, optarem por escadas, entre outros (SILVA, 2019; SILVA; PEREIRA; FRANCISCO, 2020).

## 5. Considerações Finais

Esta pesquisa identificou que existem preocupações da Educação Física sobre obesidade e sedentarismo nas escolas. Os artigos selecionados, trazem temáticas além das doenças crônicas, questões sociais e psicológicas.

Os meios que os autores encontraram para trazer a conscientização foram através de palestras, roda de conversas, debates, questionários e testes. Assim, ao realizar seus estudos, informaram os perigos da Obesidade e Sedentarismo que causam problemas na vida do ser humano. No qual, é necessário atribuir temas como alimentação saudável e as práticas de exercícios físicos no seu cotidiano.

Ressalta-se a importância de continuar a busca por novas técnicas de abordagem acerca da obesidade e sedentarismo nas escolas, além de levar novas visões aos adolescentes sobre os esportes e programas de prevenção e manutenção da saúde, como proposto pela BNCC, não esquecendo que é fundamental, ter equipamentos, materiais e estrutura de boa qualidade, contribuindo para a motivação tanto dos professores de Educação Física quanto dos alunos.

## Referências

BRASIL, Ministério da educação. **A Base Nacional Comum Curricular** 2018. Disponível: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em 08 jun 2023.

CARDOSO, M.A. et al. Educação física no ensino médio: desenvolvimento de conceitos e da aptidão física relacionados à saúde. **Revista brasileira educação física e esporte**, 2014. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/qJNNFJ3X6zsFqwmFxWNbFYR/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 08 de jun 2023.

CARVALHO, João Paulo; BARCELOS, Marciel; MARTINS, Rodrigo Infraestrutura escolar e recursos materiais: desafios para a educação física contemporânea. **Revista Humanidades & Inovação**, 2020. Disponível: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2917>. Acesso em 08 jun 2023.

DE DEUS, Gabriela Brum; COUTINHO, Renato Xavier. A educação física e o tema saúde no âmbito escolar: uma proposta didática com base no educar pela pesquisa. **Revista Ciências & Ideias** ISSN: 2176-1477, v. 13, n. 2, p. 54-68, 2022. Disponível: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/index.php/reci/article/view/1937>. Acessado em 15 jun 2023

MENEZES, Thaís de Sousa Bezerra de et al. Representação social da obesidade: análise com estudantes do ensino médio e universitários. **Ciências Psicológicas**, v.

15, n. 1, 2021. Disponível: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v15n1/1688-4221-cp-15-01-e2388.pdf>. Acessado em 08 agosto.

FERNANDES, N. G.; COSTA, F. N. Impacto do número crescente de casos de obesidade na saúde pública: uma revisão. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e173111638085, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38085/31522>. Acesso em: 29 out. 2023.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

PALMA, Alexandre. Saúde na educação física escolar: diálogos e possibilidades a partir do conceito ampliado de saúde. **Revista do Departamento de Educação Física**. 2020. Disponível: [https://www.researchgate.net/publication/347851988\\_SAUDE\\_NA\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_ESCOLAR\\_DIALOGOS\\_E\\_POSSIBILIDADES\\_A\\_PARTIR\\_DO\\_CONCEITO\\_A\\_MPLIADO\\_DE\\_SAUDE](https://www.researchgate.net/publication/347851988_SAUDE_NA_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR_DIALOGOS_E_POSSIBILIDADES_A_PARTIR_DO_CONCEITO_A_MPLIADO_DE_SAUDE). Acessado 15 jun 2023.

SILVA, Claudeivan. **Estilo de vida de escolares, de ensino médio de um colégio integral e um regular da cidade de Juazeiro do Norte- CE**. Centro Universitário Doutor Leão Sampaio campus saúde curso de licenciatura em Educação Física. 2019. Disponível em: [https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/EDFISICA-LICENCIATURA/CLAUDEIVAN\\_GOMES\\_DA\\_SILVA.pdf](https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/EDFISICA-LICENCIATURA/CLAUDEIVAN_GOMES_DA_SILVA.pdf). Acessado em 28 de agosto de 2023.

SILVA, Wellington Lima da; PEREIRA, Luiz Felipe Chaves; FRANCISCO, Marcos Vinicius. Obesidade e sedentarismo no ensino médio: uma proposta de intervenção nas aulas de educação física. **Itinerarius Reflectionis** 16.3 (2020): 01-21. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/5w6nvypxvcdvpmh6jughpt2ua/access/wayback/https://www.revistas.ufg.br/rir/article/download/57359/34627>. Acesso em 13 de agosto 2023

TOLOCKA, Rute Estanislava; RAMOS, Eduardo Pereira; PERUCHI, Luís Paulo Liberato. Saúde e atividades de lazer de jovens no ensino médio. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 17, n. 59, 2019. Disponível: < [Vista do SAÚDE E ATIVIDADES DE LAZER DE JOVENS NO ENSINO MÉDIO \(uscs.edu.br\)](http://Vista.do.SAÚDE.E.ATIVIDADES.DE.LAZER.DE.JOVENS.NO.ENSINO.MÉDIO.uscs.edu.br) > Acessado em 8 de agosto 2023.

VIEIRA JUNIOR, Cristiano Tarciso et al. **Educação física escolar e possíveis motivações do corpo discente: um estudo de caso nos anos finais do ensino fundamental**. 2023. Disponível: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/bitstream/rii/7992/1/Cristiano%20Tarciso%20Vieira%20Junior%20-%202022.pdf>. Acessado em 08 agosto 2023.