



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”**

ALEX LIBÂNIO DE SOUZA

**AUTOCONCEITO, IMAGEM CORPORAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR
E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL PRESIDENTE
PRUDENTE. UMA POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO.**

PRESIDENTE PRUDENTE-SP

2024

ALEX LIBÂNIO DE SOUZA

**AUTOCONCEITO, IMAGEM CORPORAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR
E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL PRESIDENTE
PRUDENTE. UMA POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO.**

Dissertação apresentada junto ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia - Câmpus de Presidente Prudente “Júlio de Mesquita Filho” como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física Escolar.

Área de concentração: EF nos anos iniciais do Ensino Fundamental

Orientador: Prof. Dr Augusto Cesinando de Carvalho

PRESIDENTE PRUDENTE – SP

2024

S729a

Souza, Alex Libânio de

Autoconceito, imagem corporal, comportamento alimentar e nível de atividade física em escolares do 5º ano do ensino fundamental de uma escola da rede municipal presidente prudente. Uma possibilidade de intervenção. / Alex Libânio de Souza. -- Presidente Prudente, 2024
127 p. + objeto educacional

Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente

Orientador: Augusto Cesinando de Carvalho

1. Obesidade. 2. Autoconceito. 3. Imagem corporal. 4. Atividade Física. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Dados fornecidos pelo autor(a).



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”**

Câmpus de Presidente Prudente

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO:

AUTOCONCEITO, IMAGEM CORPORAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL PRESIDENTE PRUDENTE. UMA POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO.

AUTOR: ALEX LIBÂNIO DE SOUZA

ORIENTADOR: AUGUSTO CESINANDO DE CARVALHO

Aprovado como parte das exigências para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física, área: Educação Física Escolar pela Comissão

Examinadora:

Prof. Dr. AUGUSTO CESINANDO DE CARVALHO Departamento de Fisioterapia/ Unesp/FCT-Campus de Presidente Prudente.

Prof. Dr. JOSÉ RICARDO DA SILVA PROEF EM REDE NACIONAL / Unesp/FCT — Campus de Presidente Prudente.

Profa. Dra. VERENA KISE CAPELLINI
Departamento de Biociências do Instituto de Saúde e Sociedade da Universidade Federal de São Paulo

Presidente Prudente, 25 de outubro de 2.025.

Dedico à minha esposa Néia e meu
filhos, Caio e Júlia, que estiveram
sempre ao meu lado compreendendo e
me apoiando nos momentos difíceis.
Sendo minha maior motivação nos
momentos de incertezas.

Dedico aos meus pais, Luiz e Aparecida,
pelos valores transmitidos, pelos
ensinamentos para a vida, e por todo
amor e dedicação empreendidos.

Dedico também ao meu padrasto,
Manoel (*inmemorian*), que sempre
vibrou com as minhas conquistas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que me capacita a cada dia para que eu realize coisas que eu não sou capaz, e me carrega em seus braços quando as forças me faltam

Agradeço a Escola Municipal Rosy Odetty Roriz Brandão, meu local de trabalho e de realização desta pesquisa. Muito obrigado aos professores, gestores e funcionários, que muito me ajudaram, e fazem parte deste trabalho.

Agradeço também aos alunos que foram extremamente receptivos às aulas, se dedicaram ao máximo e sem eles obviamente nada disso seria possível. Minha eterna gratidão a essas crianças/jovens.

Agradeço a UNESP, câmpus de Presidente Prudente, onde fiz minha graduação e pude retornar para o Mestrado. Em especial pude reencontrar amigos e professores. Aproveito também para agradecer ao PROEF, que proporcionou que meu sonho que parecia distante se tornasse uma realidade. Esse programa traz a possibilidade de uma formação em serviço de qualidade, que seria difícil em um mestrado academico..

Agradeço aos colegas da Turma 3 do PROEF, que contribuíram muito para o meu crescimento e aprendizado, me auxiliando nas dificuldades, e apontando caminhos a partir de suas experiências.

Por fim agradeço ao Dr Augusto Cesinando de Carvalho, meu professor na graduação e agora Orientador no Mestrado, um grande profissional, que me pegou pela mão me conduzindo, mostrando as pedras que estavam no caminho. Com seu jeito peculiar, me ajudou muito, entendendo a realidade de um profissional que tem uma carga horária exaustiva e as dificuldades humanas enfrentadas. Obrigado por tudo!

SOUZA, Alex Libanio. **Autoconceito, Imagem Corporal, Comportamento Alimentar e Nível de atividade física em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente. Uma possibilidade de intervenção.** 2024. 121f. Dissertação (Mestrado em Educação Física Escolar) – Faculdade de Ciência e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente, 2024.

RESUMO

A obesidade infantil tem se configurado como um dos principais desafios de saúde pública no século XXI, com impactos significativos na qualidade de vida e nos sistemas de saúde. Este estudo teve como objetivo identificar o autoconceito, o comportamento alimentar, a imagem corporal e o nível de atividade física de escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola municipal de Presidente Prudente, além de verificar os efeitos de uma intervenção pedagógica sobre esses aspectos. A pesquisa, de caráter quanti-qualitativo, contou com a participação de 54 alunos, com idades entre 10 e 12 anos. Foram utilizados instrumentos como o Eating Behaviors and Body Image Test (EBBIT), a Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito (EIPH) e o Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) para avaliar os aspectos mencionados. A intervenção consistiu em 13 aulas abordando temas como padrões de beleza, alimentação saudável e benefícios da atividade física. Os resultados indicaram que 39% dos alunos estavam acima do peso (18% com sobrepeso e 21% com obesidade). Crianças com sobrepeso e obesidade apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal e pior autoconceito em comparação ao grupo normopeso. Após a intervenção, houve melhora significativa no comportamento alimentar, na imagem corporal e no autoconceito dos subgrupos normopeso e sobrepeso, entretanto não houve melhoria do autoconceito no subgrupo obeso. Quanto ao nível de atividade física, 67% dos alunos eram sedentários na avaliação inicial, com redução para 57% na avaliação final. Conclui-se que a intervenção pedagógica mostrou-se eficaz em promover mudanças positivas, porém insuficiente para impactar o autoconceito do grupo obeso, sugerindo a necessidade de abordagens mais prolongadas e multidisciplinares. O estudo reforça a importância da escola como espaço de

Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)

promoção de hábitos saudáveis e de reflexão crítica sobre padrões de beleza e saúde.

Palavras-chave: Obesidade infantil. Autoconceito. Imagem corporal. Atividade física. Intervenção pedagógica.

ABSTRACT

Childhood obesity has become one of the main public health challenges of the 21st century, with significant impacts on quality of life and healthcare systems. This study aimed to identify self-concept, eating behavior, body image, and physical activity levels among 5th-grade students from a municipal school in Presidente Prudente, as well as to evaluate the effects of a pedagogical intervention on these aspects. The research, with a quantitative-qualitative approach, involved 54 students aged 10 to 12 years. Instruments such as the Eating Behaviors and Body Image Test (EBBIT), the Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (EIPH), and the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) were used to assess the mentioned aspects. The intervention consisted of 13 lessons addressing topics such as beauty standards, healthy eating, and the benefits of physical activity. The results indicated that 39% of the students were overweight (18% with overweight and 21% with obesity). Children with overweight and obesity showed greater dissatisfaction with body image and poorer self-concept compared to the normal-weight group. After the intervention, there was significant improvement in eating behavior, body image, and self-concept in the normal-weight and overweight subgroups; however, no improvement in self-concept was observed in the obese subgroup. Regarding physical activity levels, 67% of the students were sedentary in the initial assessment, with a reduction to 57% in the final assessment. It is concluded that the pedagogical intervention was effective in promoting positive changes but insufficient to impact the self-concept of the obese group, suggesting the need for more prolonged and multidisciplinary approaches. The study reinforces the importance of schools as spaces for promoting healthy habits and critical reflection on beauty standards and health.

Keywords: Childhood obesity. Self-concept. Body image. Physical activity. Pedagogical intervention.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Classificação do IMC dos alunos. 39

Figura 2 – Discussão sobre “Como formamos nosso ideal de beleza”	46
Figura 3 - Socialização das conclusões dos grupos.....	46
Figura 4 - Alunos analisando imagens	47
Figura 5 - Alunos respondendo questão levantada	49
Figura 6 - Resultado da chamada temática.....	49
Figura 7 - Levantamento de hábitos alimentares dos alunos	51
Figura 8 - Análise da quantidade de açúcar em alimentos.....	52
Figura 9 - Levantamento de conhecimentos dos alunos sobre alimentação	53
Figura 10 - Cálculo da balança energética	54
Figura 11 - Quiz sobre alimentação saudável	55
Figura 12 - Alunos se alimentando.....	56
Figura 13 - Levantamento de conhecimentos sobre os benefícios da atividade física.....	57
Figura 14 - Aula expositiva sobre atividade física e sedentarismo	58
Figura 15 - Aula expositiva sobre o tema capacidades físicas	59
Figura 16 - Realização de alongamento.....	59
Figura 17 - Realização de corrida e exercícios	60
Figura 18 - Conversa sobre as sensações vivenciadas na aula.....	61
Figura 19 - Identificando as capacidades físicas.....	62
Figura 20 - Avaliação Formativa sobre os benefícios da atividade física	63
Figura 21 - Correção da avaliação formativa.....	63

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Medianas do EBBIT.....	41
Tabela 2 - Correlação entre o IMC e escore total do EBBIT nas AV1 e AV2. ...	41
Tabela 3 – Medianas do EIPH.....	42
Tabela 4 - Correlação entre o IMC e escore total da EIPH nas AV1 e AV2.	43
Tabela 5 - Classificação de nível de atividade física do grupo total e subgrupos	44
Tabela 6 - Correlação entre o IMC e escore total do PAQ-C nas AV1 e AV2. .	44

LISTA DE ABREVIações E SIGLAS

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
EBBIT	Eating Behaviors And Body Image Test
EIPH	Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito
IMC	Índice de Massa Corporal
JEESP	Jogos Escolares do Estado de São Paulo
PAQ-C	Physical Activity Questionnaire For Older Children
PROEF	Mestrado profissional em Educação Física
PNE	Plano Nacional de Educação
SIVAN	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional
TEA	Transtorno do Espectro Autista
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS	16
1.1 Trajetória na Educação Física (EF)	16
1.2 Trajetória no PROEF	18
2. INTRODUÇÃO	20
3. JUSTIFICATIVA	28
4. OBJETIVO GERAL	29
4.1 Objetivos Secundários.....	29
5. METODOLOGIA.....	30
5.1 Universo da Pesquisa	30
5.2 Participantes.....	30
5.3 Critérios de inclusão	30
5.4 Critérios de exclusão	31
5.5 Procedimentos	31
5.6 Instrumentos.....	31
5.6.1 Mensuração do peso e altura para o cálculo do Índice massa corporal (IMC)	31
5.6.2 Questionário eating behaviors and body image test (EBBIT)	32
5.6.3 Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito “O que penso e sinto sobre mim mesmo” (EIPH).....	33
5.6.4 Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C).	34
5.7 Procedimentos para a Coleta de Dados.....	35
5.8 Intervenção.....	36
5.9 Procedimentos para a Análise de Dados	38
6. RESULTADOS	39
6.1 IMC da amostra.....	39
6.2 Resultados do EBBIT	39
6.2.1 Escore total do EBBIT na AV1	40
6.2.2 Resultados do EBBIT na AV2	40
6.2.3 Subescalas 01, 02 do EBBIT nas AV1 e AV2	40
6.2.4 Comparativos dos dados em relação ao escore total (subescala 1 + subescala 2) do EBBIT nas AV1 e AV2	40

6.2.5 Correlação entre o IMC e escore total do EBBIT nas AV1 e AV2	41
6.3 Resultados da EIPH	41
6.3.1 Escore total da EIPH na AV1	41
6.3.2 Escore total da EIPH na AV2	42
6.3.3 Comparativos da média do escore total geral e dos subgrupos da EIPH nas AV1 e AV2	42
6.3.4 Correlação entre o IMC e escore total da EIPH nas AV1 e AV2	43
6.4 Análise dos Resultados do PAQ-C.....	43
6.4.1 Comparativo do nível de atividade física grupo total e dos subgrupos na AV1 e AV2.....	43
6.4.2 Correlação entre o IMC e o PAQ – C nas AV1 e AV2.....	44
7. RELATO DA INTERVENÇÃO	45
8. DISCUSSÃO	65
8.1 Obesidade	65
8.2 Imagem corporal e comportamento alimentar	66
8.3 Autoconceito.....	67
8.4 Atividade física	69
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	71
10. CONCLUSÃO.....	73
CRONOGRAMA.....	74
REFERÊNCIAS.....	75
ANEXO 1	81
ANEXO 2.....	82
ANEXO 3.....	84
ANEXO 4.....	87
ANEXO 5.....	88
ANEXO 6.....	94
ANEXO 7.....	97
ANEXO 8.....	100
ANEXO 9.....	104
ANEXO 10.....	105
ANEXO 11.....	106
ANEXO 12.....	107

Mestrado Profissional em **Educação Física em Rede Nacional (PROEF)**

ANEXO 13.....	109
ANEXO 14.....	111
ANEXO 15.....	116
ANEXO 16.....	120
ANEXO 17.....	123
ANEXO 18.....	124
ANEXO 19.....	126
APENDICE	128

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

1.1 Trajetória na Educação Física (EF)

Ao revisitar minhas memórias, hoje vejo que minha vida e a EF sempre estiveram entrelaçadas. Desde pequeno, ainda no Ensino Fundamental 1, sempre fui apaixonado pelo movimento, adorava as aulas de EF, que eram ministradas pelas professoras polivalentes. No Ensino Fundamental 2, as aulas de EF ocorriam no período contrário, sempre relacionadas a uma modalidade esportiva, principalmente o voleibol, com uma abordagem bem tecnicista.

Nem todas as lembranças dessa época são positivas, fiquei um bom tempo sem poder participar das aulas por conta de não ter um tênis para realizá-las, me sentia desolado. Outra lembrança que na época achava normal, e hoje não cabe mais na escola diz respeito ao tratamento do professor em relação aos alunos. Quantas vezes éramos chamados de orelhudos quando cometíamos um erro. Os menos habilidosos, que não era o meu caso, jogavam bem pouco e eram encarregados de pegar as bolas e anotar os pontos. Quando o professor ficava muito irritado nos chamava de burros.

Mas a maioria das recordações são memoráveis, principalmente relacionadas aos jogos escolares. A emoção de uma vitória, o frio na barriga ao início de um jogo, as amizades desenvolvidas.

Embora o amor ao esporte sempre estivesse presente na minha vida, a EF ficou para trás a partir dos doze anos, quando comecei a trabalhar e fui estudar no período noturno. Nos reencontramos novamente em 2005, quando, aos vinte quatro anos, resolvi voltar a estudar e escolhi a EF como caminho, pois buscava trabalhar como preparador físico ou técnico de futebol. Ingressei no curso de licenciatura plena na UNESP - Campus de Presidente Prudente.

No final de 2008, eu consegui me formar, utilizando como trabalho de conclusão de curso uma pesquisa em academias de musculação com o título “A importância dada a estética e à saúde pelos praticantes de musculação na cidade de Presidente Prudente”.

Sai da Universidade com novas perspectivas. No meio acadêmico, conheci outros campos de atuação da EF, gostei muito das disciplinas

pedagógicas e, nos estágios, me aproximei do universo escolar, desistindo da ideia de trabalhar na área de treinamento desportivo.

Em 2009 comecei a lecionar na cidade de Maracaí–SP, como professor contratado. Nesse momento vi que era a EF Escolar o caminho que deveria seguir, me apaixonei pela profissão. Em 2010, trabalhei como professor contratado nas cidades de Álvares Machado-SP e Pirapozinho–SP. No ano de 2011, passei em um concurso público do Governo do Estado de São Paulo, assumindo um cargo de professor de EF na cidade de Sandovalina–SP, trabalhando com alunos do ensino médio. A experiência nessa cidade foi ímpar, conseguindo desenvolver vários trabalhos significativos, como festivais culturais e esportivos em conjunto com os alunos. Inserimos uma cultura da prática do voleibol na cidade, que até hoje perdura. Fomos campeões da Diretoria de Ensino de Mirante do Paranapanema dos Jogos Escolares do Estado de São Paulo (JEEESP), e vice-campeões regionais no voleibol feminino e masculino nos anos de 2015 e 2016, respectivamente.

Concomitante com o cargo em Sandovalina–SP, acumulei a função de professor contratado em Álvares Machado até o ano de 2015.

No ano de 2011 ingressei no curso de pós-graduação lato-sensu em Gestão Educacional da UNESP de Presidente Prudente, o concluindo em 2012. Essa pós-graduação ampliou meus conhecimentos no campo pedagógico e nas teorias de aprendizagem.

Já em 2016 ingressei no município de Álvares Machado, conseguindo meu segundo cargo efetivo de professor de EF.

Em 2017, me afastei do cargo de professor de EF no Governo do Estado de São Paulo, ficando apenas no município de Álvares Machado, no qual me tornei diretor de escola no ano de 2018, ficando até meados de 2019. Essa experiência me acrescentou muito profissionalmente, pois pude entender mais as dinâmicas envolvidas na escola e as nuances relacionadas à gestão escolar, que quanto professores acabamos por não conseguir dimensionar.

Ainda no ano de 2018, retornei ao meu cargo do Governo do Estado de São Paulo. No ano de 2019, fui chamado em um concurso para professor de EF no município de Presidente Prudente, exonerando meu cargo em Álvares Machado.

1.2 Trajetória no PROEF

Desde a minha formação inicial, percebi que a formação continuada stricto sensu era voltada para os graduandos que já ingressavam na Universidade com esse intuito, participando de grupos de pesquisa e iniciação científica. Sabia que, por trabalhar o dia todo, era dificultoso conseguir avançar nos estudos após minha formação inicial.

O Mestrado Profissional em EF (PROEF) surgiu como uma oportunidade de formação ímpar, não só para mim, mas para vários outros profissionais que querem se aperfeiçoar, mas encontram dificuldade em ingressar no mestrado acadêmico.

No ano de 2020, tentei ingressar na turma dois, não conseguindo, insistindo no ano de 2021, sendo aprovado no processo seletivo que me proporcionou a realização desse sonho.

Desde o primeiro momento o PROEF foi um desafio para mim, pois tive que me adequar ao modelo híbrido de aprendizagem, no qual tinha muita dificuldade, me tirando da zona de conforto e contribuindo para o desenvolvimento de habilidades que nunca pensei que fosse possível.

Na disciplina Problemáticas da EF (D01) tive que olhar para minha prática, e refletir sobre como alguns aspectos relacionados aos textos apresentados se relacionavam ao meu cotidiano, fazendo com que eu retomasse ações que foram se perdendo ao longo do tempo e repensando outras que foram se cristalizando no meu dia-dia. Por outro lado, os textos da disciplina me mostraram que não é apenas o chão de sala que precisa mudar, a academia precisa estar mais próxima à escola, e o PROEF é fundamental para essa aproximação.

O professor que está em sala de aula não tem contato com o universo da pesquisa. A (D02), Seminários de Pesquisa em EF, proporcionou uma reaproximação com a metodologia de pesquisa, além de direcionar o meu trabalho, trazendo um olhar de pesquisador para minha prática cotidiana.

A disciplina (D03), Escola, EF e Planejamento, contribuiu para que eu e meus colegas pudéssemos ponderar sobre o papel da escola, assim como, incorporar conhecimentos através dos textos, atividades e trocas de

conhecimento sobre o planejamento escolar em busca da formação democrática dos estudantes.

Em Metodologia de Ensino de EF (D04), tomamos conhecimento de procedimentos de ensino aplicados em outros países e ao compará-los com a nossa prática ficou claro que a EF tem entendimentos diferentes nas diversas sociedades, sendo possível a adequação de alguns métodos a nossa realidade, mas acredito que as experiências nacionais podem contribuir substancialmente para o desenvolvimento metodológico da EF de uma forma geral.

Os conteúdos abordados na (D05) foram importantes para retomar e aprofundar a leitura sobre as legislações e teorias do processo de aprendizagem que embasam a nossa prática, seu percurso histórico, trazendo grandes contribuições para a ponderação e desenvolvimento da minha práxis pedagógica.

Finalizamos as disciplinas com a (D08), Escola, EF e Inclusão. Nessa disciplina, ao olhar minha prática e dos meus colegas de turma e me apropriando das atividades e textos propostos, pude perceber que existe um terreno fértil com várias sementes sendo plantadas para podermos ter uma EF cada vez mais inclusiva.

Desse caminho percorrido, de muitas lutas e desenvolvimento, os encontros presenciais e as trocas de experiências proporcionadas por eles foram muito significativas, tanto pela mediação feita pelos docentes responsáveis, sempre com proposições didáticas que potencializavam o desenvolvimento teórico-prático e o trabalho em grupo, quanto pelas trocas maravilhosas com os colegas discentes.

Posso dizer que hoje sou melhor profissional, melhor professor e um ser humano melhor por conta dos aprendizados proporcionados pelo PROEF.

2. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a obesidade tem se tornado um problema de saúde coletiva que preocupa muito as autoridades. Ferreira e Andrade (2019) afirmam que o excesso de peso causa muitos problemas de saúde às pessoas, sendo um dos grandes desafios da saúde pública do século XXI.

Segundo Wanderley e Ferreira (2010) a obesidade é uma condição de saúde que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, o que pode trazer consequências negativas para a saúde, tendo causas diversas e complexas, englobando fatores biológicos, históricos, ambientais, políticos, socioeconômicos, psicossociais e culturais.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde uma pessoa é considerada obesa quando o IMC é maior ou igual a 30 kg/m². Já os sujeitos com o IMC entre 25 e 29,9 kg/m² apresentam sobrepeso, e já podendo ter problemas relacionados ao excesso de gordura (Ministério da Saúde, 2024).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) provocam 41 milhões de mortes anuais, destas, 5 milhões estão relacionadas ao IMC elevado (≥ 25 kg/m²). Quase 4 milhões dessas mortes estão relacionadas apenas ao diabetes, acidente vascular cerebral, doença coronariana e câncer de acordo com o Atlas Mundial de Obesidade (2024).

No Brasil, o índice de pessoas acima do peso tem crescido alarmantemente. Segundo o Ministério da Saúde (2021), cerca de 60% dos adultos brasileiros se encontram com excesso de peso, representando aproximadamente 96 milhões de pessoas.

Esse aumento do excesso de peso no Brasil se torna mais alarmante se considerarmos que a maioria das pessoas que tem alguma DCNT apresentam um IMC elevado, e uma grande quantidade das mortes por essas doenças ocorrem em países em desenvolvimento e realidades de recursos escassos, como menciona o Atlas Mundial de Obesidade (2024).

Nos últimos trinta anos no mundo a predominância do excesso de peso cresceu significativamente em todas as faixas etárias, tendo importante crescimento no que diz respeito a crianças e adolescentes de acordo com Ferreira e Andrade (2019).



Olhando para o panorama relatado no Atlas Mundial de Obesidade (2024) que compila dados nacionais sobre a obesidade de 186 países, estima-se que até 2035, 750 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos sofram com sobrepeso ou obesidade, equivalente em uma a cada cinco crianças.

Para Santos *et al.* (2020) as crianças obesas tendem a se tornarem adultos obesos, tendo também, maior predisposição a desenvolver o diabetes tipo 2, hipertensão e anormalidades vasculares que são predecessores da aterosclerose na idade adulta.

Ainda nessa linha Souza Filho *et al.* (2024) afirmam que:

Durante a infância, a obesidade está associada a fatores de risco cardiovasculares, como dislipidemia, hipertensão, diabetes e doença coronariana com transtornos comportamentais e emocionais, tornando-se um grave problema de saúde. Assim, a sua prevenção precoce é uma prioridade de saúde pública. É emergente evitar a exposição de crianças a ambientes obesogênicos, que não favorecem a escolha de hábitos saudáveis, como ingestão calórica adequada e prática de atividade física (SOUZA FILHO *et al.*, 2024, p.2).

Existem várias condições relacionadas a obesidade infantil. Pelegrini *et al.* (2021) ao analisarem a produção científica no Brasil nos anos de 2018 e 2019, encontrou como principais fatores ligados ao sobrepeso e obesidade fatores socioeconômicos, genéticos e comportamentais.

Fisberg *et al.* (2016) apontam como aspectos influenciadores da obesidade, razões comportamentais, sociais e ambientais.

De acordo com Pelegrini *et al.* (2021) as crianças e adolescentes que tem pais hipertensos, mães e avós obesas e histórico familiar de dislipidemia, tem maior probabilidade de terem sobrepeso e obesidade.

Dutra *et al.* (2015) indicam que existem vários fatores relacionados a obesidade, entretanto, aponta o consumo excessivo de calorias atrelado a baixos níveis de atividade física como principais condicionantes dessa epidemia.

Para Freire *et al.* (2014) atividade física pode ser descrita como qualquer ação do corpo realizada pelos músculos esqueléticos que demanda um consumo de energia superior ao que se tem em repouso.

Guthold *et al.* (2020) em estudo que abrangeu 146 países e analisou 1,6 milhões de estudantes de 11 a 17 anos, apontou que 81% deles não eram satisfatoriamente ativos. No Brasil esse índice foi ainda maior, 84% dos adolescentes eram menos ativos do que deveriam.

O tempo de tela também tem grande relação com o sedentarismo entre crianças e adolescentes podendo causar vários problemas de saúde, entre elas a obesidade. “O comportamento sedentário baseado no tempo de tela está associado ao risco aumentado para uma variedade de doenças físicas, tais como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes” (FORD e CASPERSEN, 2012; MITCHELL et al, 2013; ANE YANG, 2016, apud MENDONÇA *et al.*, 2021, p.2).

Para Tana e Amâncio (2023) uso de telas acima do recomendado, interfere no desenvolvimento das crianças aumentando o tempo ocioso, contribuindo para a obesidade. Já na adolescência pode ser uma centelha para a má qualidade do sono, depressão e ansiedade.

O Estudo Internacional de Obesidade Infantil, Estilo de Vida e Meio Ambiente (KATZMARZYK *et al.*, 2015) que abrangeu 6539 crianças de 9 a 11 anos de 12 países encontrou uma considerável associação entre nível de atividade física moderada e intensa e o controle da obesidade. O estudo indicou que crianças que realizavam pelo menos 55 minutos de atividades motoras entre intensas e moderadas diárias apresentavam menor chance de obesidade.

A OMS (2020) em suas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, recomenda que as crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada por dia, totalizando 300 minutos por semana.

Olhando a obesidade em outra perspectiva, vivemos em uma sociedade na qual existe uma ditadura da beleza, onde aquelas pessoas que não se adequam são estigmatizadas. “A influência sociocultural das mídias e do mercado de consumo, ligada à indústria do corpo, definem o padrão de beleza ideal e atuam como importante fator de risco para insatisfação corporal” (OLIVEIRA E MACHADO, 2021), insatisfação essa que parece já trazer reflexos desde a infância, se agravando na adolescência.

O ideal estético ao longo da história sempre foi base dos valores socioculturais, no qual as pessoas devem se adequar dentro do que é considerado belo ou feio. (SERASSUELO JUNIOR, 2008). Historicamente associa-se o que é belo aquilo que bom, e o bom não somente agrada as pessoas, é algo que elas almejam ter, como um amor correspondido, riqueza honesta etc. (ECO, 2004).

Na Grécia antiga o padrão estético estava relacionado a formas geométricas perfeitas, com relação estreita as características dos Deuses, como descreve Umberto Eco:

Segundo a mitologia, Zeus teria designado uma medida apropriada e um justo limite para cada ser: o governo do mundo coincide assim com uma harmonia precisa e mensurável, expressa nos quatro motes escritos nas paredes do templo de Delfos: “O mais justo é o mais belo”, “Observa o limite”, “Odeia a hybris (arrogância)”, “Nada em excesso”. Sobre estas regras se funda o senso comum grego da Beleza, em acordo com uma visão do mundo que interpreta a ordem e a harmonia como aquilo que impõe um limite ao “bocejante Caos”, de cuja goela saiu, segundo Hesíodo, o mundo. Esta visão é colocada sob a proteção de Apolo, que, de fato, é representado entre as Musas no frontão ocidental do templo de Delfos (ECO, 2004, p. 53).

A obesidade por exemplo, em meados do século XIX, tinha como padrão estético corpos avantajados, pois, era sinônimo de riqueza, poder e prosperidade (SERASSUELO JUNIOR, 2008).

Quando olhamos para a contemporaneidade os padrões de beleza estão atrelados ao consumo. Segundo Eco (2004) as pessoas se vestem, arrumam o cabelo, se maquiam seguindo modelos, revistas, cinema, televisão, buscando um ideal de beleza apresentado pelo consumo comercial.

A nossa sociedade produz estereótipos de gênero padronizados e rígidos tanto para homens quanto para mulheres. Nessa perspectiva as pessoas buscam se adequar a esses corpos perfeitos através de dietas milagrosas, que podem causar transtornos alimentares como anorexia e bulimia, principalmente nas mulheres, que sofrem maior pressão, ficando reféns do culto da magreza, impostas pela mídia e indústria da beleza (BARBOSA e SILVA, 2016).

Segundo Serassuelo Junior (2008) o aumento do apelo estético a um padrão de beleza que busca um corpo magro, discriminando o gordo, pode afetar emocionalmente, principalmente crianças e jovens adolescentes, podendo causar problemas de ordem físicas e mentais.

Estudos longitudinais apontam que os problemas com a imagem corporal na infância podem afetar as crianças tanto em curto quanto longo prazo, no que tange a saúde física e psicológica, sendo que, os padrões de beleza impostos

socialmente são itens determinantes para o desenvolvimento desses problemas. (COE; VERBEKEN e GOOSSENS, 2021).

De acordo com Thompson et al. (1999, apud COE; VERBEKEN e GOOSSENS 2021), os problemas de imagem corporal são influenciados diretamente por três variáveis principais, sendo elas, mídia, pais e colegas. Afetando as pessoas por dois mecanismos de mediação, a internalização de ideais de aparência e comparação social.

Crianças obesas podem ter maiores problemas em relação à autoestima, imagem corporal e outras variáveis psicológicas (MALFARÁ, 2007). Também pode existir um grande impacto negativo no autoconceito causado pela obesidade, sendo que a proporção desse efeito, principalmente na adolescência, ultrapassa observações objetivas e biológicas (SERASSUELO JUNIOR *et al.*, 2015).

Estudo realizado por Serassuelo Junior *et al.* (2015) com escolares do 6º ao 9º do ensino fundamental do município de Cambé, no interior do Paraná apontou que os alunos obesos apresentaram maiores problemas relacionados ao autoconceito do que os normopesos.

Segundo Saldanha *et al.* (2011) o autoconceito relaciona-se as representações mentais das características pessoais que um indivíduo utiliza para definir a si mesmo e regular seu comportamento.

Já a imagem corporal tem relação íntima com a aceitação social ou não das pessoas, amparada em diversos atores da sociedade como indústrias de cosméticos, medicina estética, mídias e outros que estimulam sistematicamente a valorização da aparência física (PONTE, 2018).

O conceito de imagem corporal se refere à percepção, pensamentos, sentimentos e atitudes que uma pessoa tem em relação ao próprio corpo. Ela envolve tanto aspectos físicos quanto emocionais, não se limitando apenas à realidade objetiva do corpo, mas também à forma como a pessoa interpreta e se relaciona com ele.

Vuong *et al.* (2021) indica que na adolescência a mídia social pode levar a apropriação de um ideal de beleza ocidental, de magreza para as mulheres e corpo musculoso para os homens, causando insatisfação com a imagem



corporal, principalmente quando esses adolescentes não são capazes de reproduzir esses padrões.

Notadamente existe um aumento de estudos sobre imagem corporal nos últimos anos principalmente no que tange adolescentes e jovens adultos, entretanto, pouca atenção tem sido concedida à infância (NEVES *et al.*, 2017).

Tem aumentado o número de estudos que apontam que os problemas com imagem corporal se estabelecem já em idade precoce (CLARK e TIGGEMANN, 2006; DOHNT e TIGGEMANN, 2006; TATANGELO *et al.*, 2016, apud COE, VERBEKEN e GOOSSENS 2021).

Ainda durante a infância, a preocupação com o peso e a busca por adequação aos padrões de beleza têm seu início, podendo causar distorções da imagem corporal que pode ser fator de risco para o aparecimento de psicopatologias futuramente. (NEVES *et al.*, 2017).

Ponte (2018) em estudo etnográfico realizado com crianças entre seis e doze anos, moradoras em Brasília, frequentadores de salões de beleza, presenciou momentos que indica a preocupação com a beleza já na infância.

Durante a pesquisa, presenciei cenas que mostraram crianças reiterando parâmetros de beleza e critérios normativos de distinção de gênero, como uma menina, cinco anos, que se recusava a receber os doces oferecidos no salão, dizendo-se gorda; outra, com sete anos, perguntou se havia alguma cirurgia para retirada de suas sardas; uma garotinha, de apenas três anos, mostrava-se entusiasmada por ter abandonado a chupeta em troca de seu primeiro batom; outra garota, oito anos, só saía de casa se estivesse maquiada e demonstrava insatisfação com seus cabelos crespos; observei ainda um menino que voltava constantemente ao salão para atualizar o cabelo, conforme o corte de seu jogador preferido (Ponte, 2018, p.158).

Os problemas ora apresentados fazem parte do cotidiano escolar, com reproduções de conflitos presentes na sociedade e gerando os seus próprios. Sendo então função da escola trabalhar as questões relacionadas à obesidade, padrões de beleza, comportamento alimentar, baixos níveis de atividade física, autoconceito e imagem corporal, com o objetivo da promoção da saúde, respeito às diferenças e reflexão crítica sobre hábitos e interesses mercadológicos relacionados a esse contexto.

Para Story, Nanney e Schwartz (2009) O combate a obesidade devem ter uma intervenção precoce, tendo como base as crianças, famílias e ambientes

em que vivem, sendo a escola um local que pode contribuir fornecendo ambientes que propiciem a alimentação saudável e estimule a atividade

Friedrich (2015) considera a escola é um ambiente propício para a prevenção da obesidade, por meio de estímulo à constituição de hábitos cotidianos de prática de atividades físicas e alimentação adequada.

Na mesma linha, Souza Filho *et al.* (2024) aponta a escola como ambiente primordial para a promoção de condutas saudáveis dos discentes, por ter um planejamento prévio, sendo segmentada e supervisionada.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) que normatiza e define o conjunto de conhecimentos primordiais a serem desenvolvidos na Educação Básica, a partir do Plano Nacional de Educação (PNE), nas 10 competências gerais da Educação Básica define que nas três etapas de ensino, a escola deve propiciar aos educandos “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2018, p. 9).

A BNCC aponta ainda como papel da escola:

“propiciar uma formação integral, balizada pelos direitos humanos e princípios democráticos, é preciso considerar a necessidade de desnaturalizar qualquer forma de violência nas sociedades contemporâneas, incluindo a violência simbólica de grupos sociais que impõem normas, valores e conhecimentos tidos como universais e que não estabelecem diálogo entre as diferentes culturas presentes na comunidade e na escola” (BRASIL, 2018, p. 61).

Ainda analisando a BNCC (Brasil, 2018), quando se busca o papel da EF no que diz respeito à promoção da saúde e respeito às diferenças estéticas, verifica-se como competências a serem desenvolvidas:

“Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.” (BRASIL, 2018, p. 223).

Dentre os objetivos da BNCC para o Ensino Fundamental, está a discussão dos aspectos relacionados aos padrões estéticos e à saúde. Contudo, esses pontos são abordados apenas a partir dos anos finais do ensino fundamental, o que proporciona um tratamento tardio, quando muitos hábitos e conceitos já foram consolidados nos sujeitos.

O universo do presente estudo propôs tratar as problemáticas relacionadas à obesidade, ideais de beleza, atividade física e saúde. O fator motivador surgiu da observação de crianças que se apresentam nas aulas de EF sempre de blusa e touca, independentemente da temperatura do ambiente, em alguns momentos não querem se expor, apresentando atitudes de exclusão. Essas mesmas crianças aparentam estar acima do peso. Diante desta seara, buscou-se levantar subsídios sobre a realidade apresentada, com o intuito de refletir, agir e transformar essa realidade.

3. JUSTIFICATIVA

A obesidade e a insatisfação com a imagem corporal são problemas que afetam as crianças e adolescentes tanto do ponto de vista físico, quanto psicológico, proporcionando problemas graves de saúde pública.

Estudos recentes apontam a relação entre a obesidade, baixos níveis de atividade física, comportamento alimentar inadequado, autoconceito e imagem corporal negativos, no entanto, poucos estudos têm se preocupado especificamente com as crianças e pré-adolescentes. Sendo assim o presente estudo pretendeu entender a realidade desse público explorando estas questões.

A proposta foi verificar a prevalência da obesidade entre pré-adolescentes e a influência desse fator sobre os níveis de atividade física, o comportamento alimentar, o autoconceito e a imagem corporal. Além disso, buscou-se proporcionar ferramentas para combater esses problemas por meio da aplicação de uma intervenção pedagógica, com o objetivo de contribuir para a melhoria do panorama encontrado, fornecendo subsídios para políticas públicas mais eficazes na solução dessas questões.



4. OBJETIVO GERAL

O objetivo deste estudo foi identificar o autoconceito, o comportamento alimentar, a imagem corporal e o nível de atividade física de escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola da rede municipal de Presidente Prudente, além de verificar se a intervenção pedagógica aplicada ao grupo promoveu mudanças positivas em relação a esses aspectos.

4.1 Objetivos Secundários

1. Identificar os escolares normopeso, com sobrepeso e obesos segundo o IMC.
2. Verificar a correlação entre autoconceito e IMC.
3. Verificar a correlação entre imagem corporal e IMC.
4. Verificar a correlação entre comportamento alimentar e IMC.
5. Verificar a correlação entre nível de atividade física e IMC.
6. Verificar se ocorreu mudanças nos desfechos entre os subgrupos após a intervenção.



5. METODOLOGIA

5.1 Universo da Pesquisa

O presente estudo foi desenvolvido em uma escola do município de Presidente Prudente, que pertence à rede municipal de ensino. Essa escola atende 399 alunos do 1º ao 5º ano do ensino fundamental 1.

5.2 Participantes

Integraram o estudo 54 alunos que frequentavam o 5º ano do ensino fundamental de uma escola municipal na cidade de Presidente Prudente.

Após a aprovação do projeto junto à Secretaria de Educação do município e Direção da Escola (ANEXO 1), os alunos foram convidados a participar da pesquisa durante as aulas de EF e os responsáveis legais foram orientados na reunião de pais bimestral que ocorreu no dia 07 de agosto de 2023, na qual foram entregues o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO 2) e o Termo de Assentimento (ANEXO 3).

Os responsáveis que não compareceram à reunião de pais foram comunicados pela direção da escola sobre a pesquisa por grupo de recados das salas e os documentos foram encaminhados pelos alunos.

A pesquisa foi submetida para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente (ANEXO 4), sendo aprovada (ANEXO 5).

5.3 Critérios de inclusão

Participaram do estudo os alunos que estavam regularmente matriculados nas salas dos 5º anos A e B e que manifestaram interesse em colaborar com a pesquisa, assinando o termo de assentimento, e que após os responsáveis legais receberem informações detalhadas sobre os procedimentos do estudo, assinaram o TCLE.

5.4 Critérios de exclusão

Não participar das avaliações inicial e/ou final.

Não estar presente em pelo menos 70% das aulas destinadas à intervenção.

5.5 Procedimentos

O estudo foi desenvolvido na perspectiva de uma investigação quanti-qualitativa de caráter exploratório seguindo quatro etapas:

1 - Mensuração do peso e altura dos alunos para o cálculo do IMC e classificação da amostra conforme o escore Z da Organização Mundial da Saúde (OMS).

2 – Avaliação inicial na qual foram utilizados três instrumentos, o Eating Behaviors and Body Image Test (EBBIT) para identificar o comportamento alimentar e a imagem corporal, a Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito “O que penso e sinto sobre mim mesmo” (EIPH) para verificar o autoconceito e o Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) para identificar o nível de atividade física dos estudantes.

3 - Essa etapa contou com uma sequência didática composta por 13 aulas, nas quais foram abordados os temas:

- a) Ideal de beleza em diversas culturas;
- b) Alimentação saudável;
- c) Benefícios das atividades físicas para o corpo.

4 – Avaliação final (AV2), na qual foram replicados os procedimentos realizados na etapa 2.

5.6 Instrumentos

5.6.1 Mensuração do peso e altura para o cálculo do Índice massa corporal (IMC)

Foi utilizada uma balança com gradação a cada 100 gramas da marca Balança Digital BK40 – Black & Decker devidamente calibrada para aferição do peso e uma com fita antropométrica, graduada em 1mm, presa em uma parede. No momento da avaliação, as crianças estavam vestidas com roupas leves e sem sapatos.

O IMC foi classificado segundo escore-z da OMS, por sexo e idade. Normopeso ($\geq$ escore Z -2 e $<$ escore Z +1), sobrepeso ($\geq$ escore Z +1 e $<$ escore Z +2), obesidade ($\geq$ escore Z +2 e $\leq$ escore Z +3) (ANEXO 14).

5.6.2 Questionário eating behaviors and body image test (EBBIT)

Essa ferramenta, desenvolvida por Candy & Fee (1998), foi traduzida e adaptada para o português por Galindo (2007) e utilizada por Alves et al. (2012). O escore total do EBBIT mede o nível de insatisfação com a imagem corporal e o comportamento alimentar, com pontuações que variam de 0 a 114. Quanto mais próximo de 0, mais indicativo de uma imagem corporal positiva e comportamentos alimentares saudáveis; quanto mais próximo de 114, maior a possibilidade de o participante apresentar preocupações com a alimentação e a imagem corporal, sugerindo possíveis distúrbios alimentares ou insatisfação com o corpo.

Os valores de Alfa de Cronbach para o EBBIT encontrados por Galindo (2007) considerando as subescalas 1 e 2 foi de 0,89, sendo 0,90 para o fator 1 e 0,80 no fator 2. Não foi encontrada carga fatorial que incluísse a subescala 3 no instrumento, achado semelhante à análise psicométrica do instrumento original.

O instrumento é um questionário de autorrelato, composto por 42 itens, com 4 alternativas de resposta, com uma pontuação diferente para cada resposta sendo:

A maior parte do tempo = 3 pontos; frequentemente = 2 pontos; raramente = 1 ponto; nunca = 0.

O teste divide-se em 3 subescalas:

- subescala 1: relacionada ao nível de insatisfação com a imagem corporal e restrição alimentar, representados por 23 itens (itens:



1,2,4,5,6,7,10,12,15,18,19,21,24,25, 27,28,29,32,33,37,38,41 e 42).

Pontuação máxima, 69 pontos;

- subescala 2: que diz respeito ao comportamento de comer compulsivo, representado por 15 itens (itens: 3,8, 9,13,14,16,20,22,26,30,31,34,35,39 e 40). Pontuação máxima, 45 pontos;
- subescala 3: de 4 itens (itens: 11, 17, 23 e 36) que representam comportamentos compensatórios associados à desordem alimentar indicados no manual diagnóstico e estatístico de classificação dos transtornos mentais (DSM-IV). Pontuação máxima, 12 pontos.

Quanto maior é a somatória dentro das subescalas e escore total pior é o resultado.

A primeira e a segunda subescalas são agrupadas obtendo um escore total e os itens da terceira subescala são avaliados individualmente (ANEXO 6). No presente estudo foram utilizadas as subescalas 1 e 2.

5.6.3 Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito “O que penso e sinto sobre mim mesmo” (EIPH).

A escala EIPH (Jacob e Loureiro, 1999), originalmente proposta por Piers e Harris (Piers, 1984), foi utilizada na forma traduzida e adaptada por Jacob e Loureiro (1999). Em estudo de Cruvinel (2009) essa escala apresentou um Alpha de 0,91 de consistência interna realizada pelo coeficiente de Cronbach.

Ela é composta por 80 itens, sendo solicitado que a criança avalie se a sentença descreve como ela se sente em relação a si mesma na maioria das situações. A criança possui duas possibilidades de resposta para cada questão, “sim” ou “não”, com escores igual a 0 ou 1 ponto. O escore 1 é atribuído à resposta correspondente à avaliação do comportamento de forma positiva, indicando um bom autoconceito em relação ao item questionado, podendo ser uma resposta sim ou não dependendo do item.

Em síntese, cada resposta com avaliação positiva de si recebe 1 ponto. A somatória das respostas com valor positivo consiste no escore total, que apresenta como pontuação máxima 82 pontos. Valores elevados indicam um



autoconceito positivo, enquanto baixos valores no escore total sugerem um autoconceito negativo.

A escala divide os 80 itens em seis categorias de avaliação do autoconceito, de forma que é possível a realização de uma análise parcial das diferentes áreas e o escore total avalia de forma global o autoconceito. A distribuição dos itens por áreas ocorre da seguinte forma:

- Categoria Aspecto Comportamental estão inseridos 16 itens:
12,13,14,21,22,25,34,35,38,45,48,56,59,62,78,80;
- Categoria Status Intelectual estão inseridos 17 itens:
5,7,9,12,16,17,21,26,27,30,31,33,42,49,53,66,70;
- Categoria em Aparência Física estão inseridos 13 itens:
5,8,15,29,33,41,49,54,57,60,63,69,73;
- Categoria Ansiedade estão inseridos 14 itens:
4,6,7,8,10,20,28,37,39,40,43,50,74,79;
- Categoria Popularidade estão inseridos 12 itens:
1,3,6,11,40,46,49,51,58,65,69,77;
- Categoria Felicidade/satisfação estão inseridos 10 itens:
2,8,36,39,43,50,52,60,67,80 (ANEXO 7).

5.6.4 Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C).

O questionário é composto de nove questões sobre a prática de esportes e jogos; as atividades físicas na escola e no tempo de lazer, incluindo o final de semana.

Cada questão tem valor de 1 a 5 e o escore final é obtido pela média das questões, representando o intervalo de muito sedentário (1) a muito ativo (5). Os escores 2, 3 e 4 indicam as categorias sedentário, moderadamente ativo e ativo, respectivamente. Sendo assim, a partir do escore pode-se classificar os indivíduos como ativos ou sedentários. Ativos são aqueles que têm escore ≥ 3 enquanto sedentários são os indivíduos com escores < 3 . O PAQ-C também inclui perguntas sobre o nível comparado de atividade, sobre a média diária do tempo de assistência à televisão (também indica tempo em atividade sedentária), e sobre a presença de alguma doença que pudesse impedir a



atividade física regular na semana avaliada, porém esses dados não entram no cálculo do escore. Guedes (2015) ao realizar o cálculo do coeficiente alfa de Cronbach identificou um Alfa de 0,71 no PAQ-C (ANEXO 8).

5.7 Procedimentos para a Coleta de Dados

Os dados foram coletados durante as aulas de EF que o professor pesquisador ministrava semanalmente nas turmas objeto do estudo. Cada turma tinha duas aulas de EF por semana com duração de 50 minutos que faziam parte da grade curricular da escola. Em algumas semanas foram necessárias adaptações em acordo com a direção da escola, sendo acrescentadas aulas extras para que fosse possível adequação dos prazos.

A mensuração de peso e altura ocorreu no dia 5 de setembro de 2023 durante as aulas das turmas analisadas. O professor pesquisador chamou um aluno por vez para que fosse mensurado o peso e altura. Os dados foram inseridos em uma planilha do Excel para posterior cálculo do IMC.

A AV1 iniciou-se no dia 26 de setembro nas aulas regulares de educação física com a aplicação do EBBIT. Na sala de aula, foi entregue o teste para os alunos. O professor pesquisador explicou como deveria ser feito o preenchimento do instrumento, salientando a importância de atenção na leitura dos itens e sinceridade ao responder às perguntas. Foi deixado claro a responsabilidade do sigilo em relação às respostas, e que caso fossem apresentadas dúvidas em relação às alternativas, o professor pesquisador iria explicá-las. Dia 27 de setembro foi aplicada a EIPH e dia 28 o PAQ-C, em aula extra acordada com a direção da escola. Na aplicação do EIPH e PAQ-C foram mantidos os procedimentos metodológicos utilizados quando da execução do EBBIT. Os alunos que faltaram nos dias da aplicação da AV1 foram atendidos nos dias subsequentes individualmente. Nesta etapa, um aluno, mesmo após entregar os documentos para participar do estudo, se negou a preencher os instrumentos da pesquisa, sendo retirado da amostra analisada.

A intervenção didática ocorreu nos dias 14, 16, 22, 23, 24, 27, 28 e 30 de novembro e 01, 04, 05, 06 e 07 de dezembro de 2023, como descrito no item 5.8 (Quadro 1).



A AV2 ocorreu nos dias 08, 11 e 12 de dezembro, mantendo-se os procedimentos adotados na AV1.

5.8 Intervenção

Essa etapa contou com uma sequência didática com 13 aulas que estão apresentadas no quadro 1.

Quadro 1 – Aulas, objetivos, conteúdos e recursos metodológicos.

Aulas	Objetivo	Conteúdo	Recursos Metodológicos
Aula 1	Sensibilizar a turma sobre o tema e verificar a percepção que eles têm sobre a beleza.	Ideal de Beleza	Nuvem de palavras utilizando o aplicativo Mentimeter. Pergunta Geradora Discussão em grupo Socialização das conclusões e discussão no grande grupo
Aula 2	Entender sobre como os padrões de beleza mudam ao longo do tempo e compreender como a beleza é vista de diversas culturas.	Ideal de Beleza	Análise de imagens (ANEXO 15). Momento expositivo com participação ativa dos estudantes.
Aula 3	Compreender como a ideia de beleza que temos são influenciadas pelas imagens que vemos ao longo do nosso desenvolvimento.	Ideal de Beleza	Análise de imagens (ANEXO 16). Pergunta geradora Dúpla produtiva Análise de vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=CdoqqmNB9JE https://www.youtube.com/watch?v=FBTI_po3F4k Socialização das respostas Discussão no grande grupo.
Aula 4	Analisar o tratamento de imagem dado as imagens apresentadas na mídia; compreender que a ideia de beleza apresentada pela mídia é irreal; entender os verdadeiros interesses relacionados aos padrões estéticos;	Ideal de Beleza	Chamada temática Análise de imagens (ANEXO 17). Análise de vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=PAq1nAuhv8A https://www.youtube.com/watch?v=Hvpd_YIrMQA Perguntas geradoras Discussão em grupos

	refletir sobre o impacto desses padrões na vida das pessoas.		Socialização das respostas Discussão no grande grupo
Aula 5	Conhecer os hábitos alimentares dos alunos; compreender a importância dos macronutrientes na nossa alimentação, bem como o risco da alimentação em excesso.	Alimentação Saudável	Perguntas geradoras Chuva de ideias Análise de vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=90zaBTVd7_c https://www.youtube.com/watch?v=h8SeUXKU5ww&t=11s Discussão no grande grupo
Aula 6	Conhecer a quantidade de açúcar presentes em alimentos ingeridos cotidianamente.	Alimentação Saudável	Análise de produtos (ANEXO 18). Competição entre grupos.
Aula 7	Conhecer as doenças relacionadas a má alimentação.	Alimentação Saudável	Pergunta Geradora Aula expositiva com participação ativa dos estudantes. Análise de vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=4FbmNHX5EIE .
Aula 8	Entender como funciona a balança energética e o aumento de peso.	Alimentação Saudável	Pergunta geradora Momento expositivo Resolução de problema em grupo
Aula 9	Avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre alimentação; socialização de aprendizagens.	Alimentação Saudável	Quiz entre grupos (ANEXO 12). Roda de conversa
Aula 10	Levantar os conhecimentos prévios dos alunos sobre os benefícios da atividade física e sobre as capacidades físicas; conhecer os efeitos da atividade física no	Benefícios da Atividade Física	Perguntas geradoras Chuva de ideias Momento expositivo Análise de vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=JXGdZl_iOY



	nosso corpo, bem como os riscos do sedentarismo.		
Aula 11	Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios; entender como o corpo reage ao movimento.	Benefícios da Atividade Física	Pergunta geradora Chuva de ideias Brincadeira Atividades físicas dirigidas Roda de conversa
Aula 12	Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios; socialização da aprendizagem; avaliação das aprendizagens sobre o tema.	Benefícios da Atividade Física	Competição em grupo Momento Expositivo
Aula 13	Refletir sobre os hábitos de vida e a partir dos aprendizados propiciados pela sequência didática propor ações para uma vida mais saudável.	Avaliação Final	Pergunta geradora

Elaborado pelo autor (2023).

5.9 Procedimentos para a Análise de Dados

Os dados foram analisados segundo a proposta dos instrumentos originais.

Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Para comparação entre os subgrupos normopeso, sobrepeso e obeso no EBBIT e na EIPH, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis, já no PAQ-C foi adotado o teste qui-quadrado.

Na comparação entre as AV1 e AV2 do EBBIT e da EIPH foi utilizado o teste de Wilcoxon, enquanto para o PAQ -C foram utilizados o teste de McNemar e h de Cohen.

Para verificar a correlação entre os resultados obtidos foi utilizado o teste rho de Spearman. A análise estatística foi gerada utilizando-se o software SPSS versão 22, e adotou-se o nível de significância de $p \leq 0,05$.



6. RESULTADOS

Integraram o estudo 54 alunos na faixa etária de 10 a 12 anos, sendo 31 do sexo masculino e 23 do sexo feminino, que frequentavam o 5º ano do ensino fundamental de uma escola municipal na cidade de Presidente Prudente.

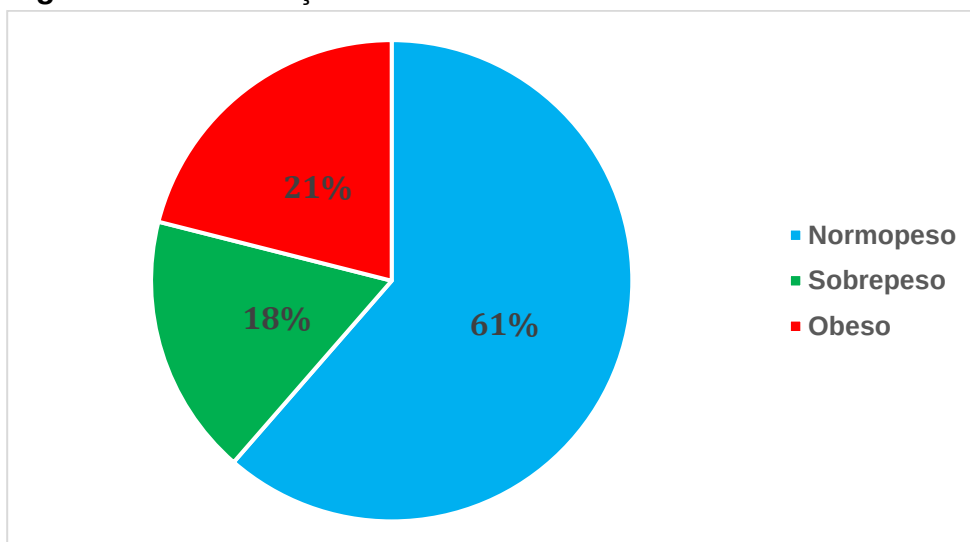
Foram excluídos do estudo quatro sujeitos, um por não entregar o termo de assentimento e o TCLE, um por se negar a participar do estudo após ter entregado os documentos de autorização necessários e dois por não terem participado da AV2.

Nesta seção, serão apresentados os resultados dos participantes em relação ao IMC e a comparação dos instrumentos EBBIT, EIPH e PAQ-C em relação a AV1 e AV2, finalizando com o cruzamento de dados produzidos através dos instrumentos.

6.1 IMC da amostra

A análise dos resultados do IMC revelou que 33 alunos (61%) estavam dentro do peso ideal para a idade e 21 estavam acima do peso (39%), sendo 10 com sobrepeso (18%) e 11 com obesidade (21%) (Figura 1).

Figura 1 - Classificação do IMC dos alunos.



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

6.2 Resultados do EBBIT



relação à AV1, notou-se uma melhoria significativa nas subescalas 1 e 2 tanto no grupo total, como nos subgrupos ($p < 0,01$) (Tabela 1).

Tabela 1 – Medianas do EBBIT.

Subgrupos	EBBIT 1 AV1	EBBIT 2 AV1	EBBIT Total AV1	EBBIT 1 AV2	EBBIT 2 AV2	EBBIT Total AV2
Normopeso	26	25	52	14 b	15 b	23 b
Sobrepeso	38 a	20,5	57	14,5 b	12 b	33 b
Obeso	37	24	58	14 b	15 b	37 b c
Total	28,5	24	53	14 b	14,5 b	28 b

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota: a $\neq$ normopeso; b $\neq$ AV1; c $\neq$ normopeso.

6.2.5 Correlação entre o IMC e escore total do EBBIT nas AV1 e AV2

Verificou-se correlação positiva entre o IMC, e o escore total do EBBIT na AV2, ($r = 0,378$) e ($p = 0,005$), apontando que quanto maior o IMC, mais insatisfeito com sua imagem corporal, maior indicativo de restrição alimentar e ao comer compulsivo. Já na AV1 essa correlação não se repetiu (Tabela 2).

Tabela 2 - Correlação entre o IMC e escore total do EBBIT nas AV1 e AV2.

		EBBIT Total AV2	EBBIT Total AV1	IMC
IMC	Coeficiente de Correlação	,378*	,186	1,000
	Sig. (2 extremidades)	,005	,179	.
	N	54	54	54

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota: * A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

6.3 Resultados da EIPH

Nesta seção são apresentados os resultados de comparação do grupo e subgrupos participantes em relação à EIPH.

6.3.1 Escore total da EIPH na AV1

Não foram encontradas diferenças estatísticas ao se comparar os subgrupos normopeso, sobrepeso e obeso em relação escore total da EIPH na AV1, ($p = 0,42$).



6.3.2 Escore total da EIPH na AV2

Ao interpretar os resultados da EIPH na AV2 inferiu-se que grupo obeso apresentou um autoconceito pior se comparado ao grupo normopeso ($p = 0.013$). No entanto, ao comparar os outros subgrupos entre si, não houve diferença estatística ($p > 0,05$).

6.3.3 Comparativos da média do escore total geral e dos subgrupos da EIPH nas AV1 e AV2

Ao comparar os resultados da AV1 e AV2 da EIPH, notou-se que existiu uma melhora significativa nos resultados referentes ao autoconceito no escore total da amostra ($p < 0,001$) e entre os subgrupos normopeso ($p < 0,001$) e sobrepeso ($p = 0,05$) enquanto no subgrupo obeso não houve alteração ($p = 0,35$).

Ao sondar os resultados das subescalas do EIPH, na AV1 não se observou diferenças, enquanto na AV2 os alunos do subgrupo obeso apresentaram escores mais baixos que do subgrupo normopeso nas subescalas de Ansiedade ($p = 0,05$), Satisfação e Felicidade ($p = 0,018$) e Status Intelectual ($p = 0,004$).

Tabela 3 – Medianas do EIPH.

Subescalas	EIPH AV1				EIPH AV2			
	Norm.	Sobr.	Obeso	Total	Norm.	Sobr.	Obeso	Total
Aspecto Comportamental	5	4	5	5	14	14	13	13
Status Intelectual	11	10,5	10	10,5	12	11	9 c	11
Aparência Física	9	10	7	9	9	9,5	7	9
Ansiedade	5	5	7	5,5	7	6,5	5 c	7
Popularidade	8	7	7	7	8	7	7	8
Satisfação/Felicidade	7	7,5	7	7	6	5	4c	5
Escore Total	45	45	42	45	59	54,5	45 a	55 b

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota: a ≠ normopeso; b ≠ AV1.



6.3.4 Correlação entre o IMC e escore total da EIPH nas AV1 e AV2

Verificou-se uma correlação negativa entre o IMC e o escore total do EIPH tanto na AV1, ($r = -,0347$) e ($p = 0,010$), quanto na AV2, ($r = -,0428$) e ($p = 0,001$), indicando que na medida que ocorreu o aumento do IMC houve uma piora do autoconceito da amostra (Tabela 4).

Tabela 4 - Correlação entre o IMC e escore total da EIPH nas AV1 e AV2.

		EIPH Total AV1	EIPH Total AV2	IMC
Imc	N	54	54	54
	Coeficiente de Correlação	-,347*	-,428**	1,000
	Sig. (2 extremidades)	,010	,001	.
	N	54	54	54

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota: **A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades); *A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

6.4 Análise dos Resultados do PAQ-C

Nesta seção são apresentados os resultados de comparação dos grupos participantes em relação ao PAQ-C.

6.4.1 Comparativo do nível de atividade física grupo total e dos subgrupos na AV1 e AV2.

Observou-se que 67% dos alunos se encontravam sedentários quando da aplicação da AV1, contra 57% na aplicação da AV2 ($P > 0,001$). O grupo de sedentário foi maior tanto na AV1 quanto na AV2, entretanto notou-se uma diminuição na AV2 em relação à AV1 ($P = 0,046$).

Os alunos sedentários representavam 67% do subgrupo normopeso, 40% do subgrupo sobrepeso e 91% do subgrupo obeso na AV1 ($p = 0,041$) e de 48% do subgrupo normopeso, 60% do subgrupo sobrepeso e 82% entre o subgrupo obeso na AV2. Entretanto essas diferenças não se mostraram significativas estatisticamente ($P = 0,20$).

Ao comparar os dados das AV1 e AV2 pôde-se verificar que houve uma diminuição dos alunos sedentários no subgrupo normopeso, ($P = 0,02$) já nos subgrupos sobrepeso ($P = 0,157$) e obeso ($P = 0,317$) as diferenças apresentadas não tiveram significância.

Entretanto estimando a magnitude da diferença entre AV1 e AV2 pelo **h de Cohen**, verificou-se que no subgrupo obeso o tamanho do efeito foi pequeno ($h=0,27$), no subgrupo sobrepeso o tamanho do efeito foi médio, indicando aumento do sedentarismo ($h=-0,40$), e no subgrupo normopeso o tamanho do efeito foi médio, indicando redução do sedentarismo ($h=0,80$) (Tabela 5).

Tabela 5 - Classificação de nível de atividade física do grupo total e subgrupos

	AV1		AV2	
Subgrupos	Sedentários	Ativos	Sedentários	Ativos
Normopeso	67%	33%	48% b	52%
Sobrepeso	40%	60%	60%	40%
Obeso	91%	9%	82%	12%
Total	67%	33%	57% a	43%

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Nota: a $\neq$ AV1; b $\neq$ AV1

6.4.2 Correlação entre o IMC e o PAQ – C nas AV1 e AV2.

Não se verificou-se correlação entre o IMC e o PAQ -C nas duas avaliações (Tabela 6).

Tabela 6 - Correlação entre o IMC e escore total do PAQ-C nas AV1 e AV2.

		IMC	PAQ_AV1	PAQ_AV2
IMC	Coeficiente de Correlação	1,000	,101	,164
	Sig. (2 extremidades)	.	,466	,237
	N	54	54	54

Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

7. RELATO DA INTERVENÇÃO

Neste item, apresento, por meio de um relato de experiência, as aulas que foram elaboradas e aplicadas na intervenção, visando desenvolver os temas ideais de beleza em diversas culturas, alimentação saudável e benefícios das atividades físicas para o corpo. Os resultados das avaliações realizadas na intervenção não são objeto do presente estudo, e serão avaliadas posteriormente, podendo ser apresentadas em outros trabalhos científicos.

Aula 1 – Tema 1: Ideal de Beleza

Objetivo: Sensibilizar a turma sobre o tema e buscar verificar a percepção que eles têm sobre a beleza.

Inicialmente o professor pesquisador explicou que seria iniciada a sequência de aulas da pesquisa que estava sendo realizada com eles, em um segundo momento introduziu o tema que seria tratado e os objetivos dessa primeira aula que foram descritos na lousa. Logo em seguida foi entregue uma folha para os alunos com características corporais escritas sendo estas, olhos, cabelos, estatura, quadril, ombros, cintura, e na frente um espaço para que eles pudessem escrever as características físicas que eles achavam que uma pessoa bonita deveria ter (ANEXO 9). O professor pesquisador formou uma nuvem de ideias utilizando as respostas dos alunos utilizando o aplicativo Mentimeter (ANEXO 10). Após a formação da nuvem de palavras e a discussão dos resultados, os alunos foram divididos em grupos de 4 a 5 alunos, sendo proposto que os alunos respondessem em uma folha à pergunta “Como formamos a nossa ideia de beleza” (Figura 2). Nos grupos, um dos alunos foi definido como escriba e outro como orador. Os grupos socializaram as conclusões com a sala e o professor foi agrupando as respostas dos grupos, formando um panorama da sala sobre a pergunta proposta (Figura 3).

Figura 2 – Discussão sobre “Como formamos nosso ideal de beleza”



Fonte: Acervo do autor.

Figura 3 - Socialização das conclusões dos grupos



Fonte: Acervo do autor.

Ocorreu boa participação das duas turmas nas aulas, refletiram sobre o tema e tiveram um bom entendimento. Notou-se que o 5º ano B teve maior dificuldade de compreensão sobre as comandas e atividades que foram realizadas, necessitando de maior auxílio do professor pesquisador. Em relação ao tempo da aula, dependendo da turma seria necessário que essa aula fosse desdobrada em duas.

Aula 2 – Tema 1: Ideal de Beleza

Objetivo: Entender sobre como os padrões de beleza mudam ao longo do tempo e compreender como a beleza é vista de diversas culturas. Em um primeiro momento o professor pesquisador retomou o conteúdo trabalhado na



aula anterior e as conclusões levantadas pela turma, logo em seguida o professor propôs que os alunos observassem as imagens que o professor iria projetar na televisão (ANEXO 15). Ao apresentar as imagens que representavam o ideal de beleza ocidental em determinados períodos históricos, o professor indagou os alunos sobre a beleza ou não da figura apresentada, pedindo que os alunos que achavam as imagens bonitas ou feias levantassem as mãos (Figura 4). Em seguida, foram apresentadas imagens que representavam padrões de beleza em outras culturas. Após os alunos opinarem sobre as imagens, o professor pesquisador foi repassando as imagens, explicando que todas as imagens representaram o belo em determinados períodos históricos. Detalhou-se as influências sociais que determinavam o belo nesses períodos e sociedades. No final da aula, os alunos responderam três questões de múltipla escolha sobre o assunto trabalhado (ANEXO 11).

Figura 4 - Alunos analisando imagens



Fonte: Acervo do autor.

Houve grande interação dos alunos nessa atividade, sendo percebido que quando a imagem apresentada se assemelhava ao padrão de beleza ocidental vigente, havia quase uma unanimidade em relação à imagem, agora quando fugia desse padrão, havia uma divisão entre os alunos, ou a maioria achava a imagem feia. Verificaram-se inclusive momentos de bullying quando um aluno achava uma imagem bonita em discordância com o restante da sala. No 5º ano

Figura 5 - Alunos respondendo questão levantada



Fonte: Acervo do autor.

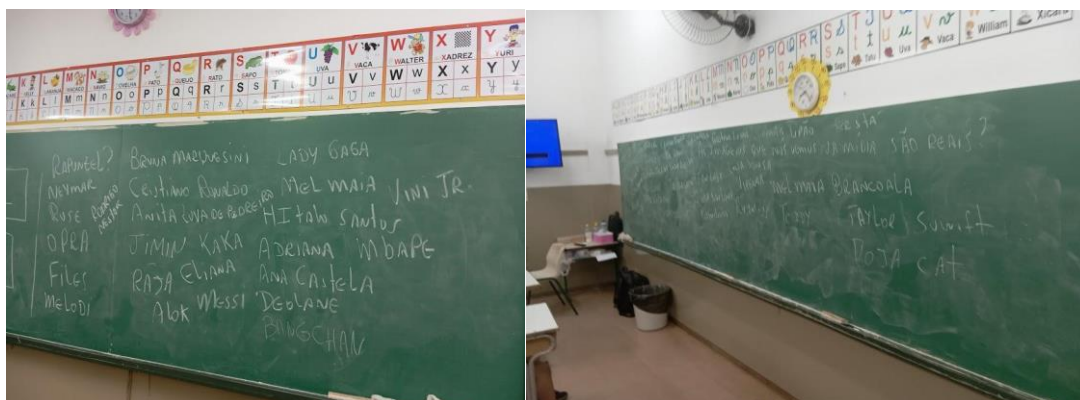
Acredito que essa aula foi bem produtiva, e os alunos mostraram reflexão e entendimento de como somos influenciados na nossa percepção sobre beleza.

Aula 4 – Tema 1: Ideal de Beleza

Objetivo: Analisar o tratamento de imagem dado as imagens apresentadas na mídia; compreender que a ideia de beleza apresentada pela mídia é irreal; entender os verdadeiros interesses relacionados aos padrões estéticos; refletir sobre o impacto desses padrões na vida das pessoas.

Inicialmente o professor pesquisador propôs uma chamada temática onde os alunos deveriam dizer o nome de algum ator, atriz, modelo ou celebridade que eles achavam bonito (Figura 6).

Figura 6 - Resultado da chamada temática



Fonte: Acervo do autor.

O professor pesquisador anotou na lousa os nomes e com a ajuda dos alunos selecionou alguns nomes e buscou imagens deles na internet em

momentos de trabalho e no dia-dia, fazendo a análise das imagens com os alunos (ANEXO 18).

Após a análise, foram apresentados dois vídeos mostrando o tratamento feito nas imagens apresentadas pela mídia e como elas podem influenciar as pessoas negativamente: <https://www.youtube.com/watch?v=PAq1nAuhv8A> e https://www.youtube.com/watch?v=Hvpd_YIrMQA. A aula foi finalizada com o professor pesquisador explicando sobre quais os interesses mercadológicos relacionados aos padrões de beleza impostos a partir de exemplos simples do cotidiano. Para finalizar a aula, o professor pesquisador pediu que os alunos se reunissem em grupos e respondessem às seguintes questões: “As imagens que vemos na mídia são reais”, “Quais os interesses envolvidos nos padrões de beleza?” e “Eles influenciam as vidas das pessoas?”. Após os grupos responderem, foi feita a socialização dos resultados.

A interação entre os alunos foi boa, porém alguns grupos tiveram dificuldade de colocar no papel as suas ideias, solicitando explicações e auxílio do professor.

Aula 5 – Tema 2: Alimentação Saudável

Objetivo: Conhecer os hábitos alimentares dos alunos; compreender a importância dos macronutrientes na nossa alimentação, bem como o risco da alimentação em excesso.

A aula foi iniciada com o levantamento de três questões pelo professor pesquisador: “É possível atingir o padrão de beleza atual?”, “Eu devo buscar esse padrão?” Preciso me preocupar com o meu corpo?”. Essas questões foram levantadas com o intuito de verificar se os alunos compreenderam os temas abordados na aula anterior e fazer a ligação entre os temas 1 e 2. Ao responder às questões, alguns alunos disseram que deveriam, sim, se preocupar com o corpo, sim, mas em relação à saúde. A partir desse gancho, o professor pesquisador introduziu o assunto alimentação. Perguntou se os alunos se alimentavam de forma saudável e solicitou que eles anotassem na lousa os alimentos de que eles mais gostavam e que comiam frequentemente (Figura 7).

Figura 7 - Levantamento de hábitos alimentares dos alunos



Fonte: Acervo do autor.

Após os alunos fazerem as anotações na lousa o professor os indagou sobre os nutrientes dos alimentos, sendo que eles tiveram dificuldades em identificar os macronutrientes. Em seguida foram apresentados dois vídeos o primeiro que explicava quais são os macronutrientes que ingerimos com exemplos de alimentos saudáveis e não saudáveis https://www.youtube.com/watch?v=90zaBTVd7_c e o segundo que apresentava a quantidade de açúcar e gordura presentes em alguns alimentos industrializados <https://www.youtube.com/watch?v=h8SeUXKU5ww&t=11s>

A aula foi finalizada com discussão sobre a quais dos alimentos apresentados pelos alunos que eram saudáveis ou não.

Aula 6 – Tema 2: Alimentação Saudável

Objetivo: Conhecer a quantidade de açúcar presentes em alimentos ingeridos cotidianamente.

Nesta aula o professor pesquisado dividiu os alunos em grupos de 4 a 5 alunos, entregando em recipiente com açúcar uma colher e um copo para cada grupo. A atividade proposta foi uma competição entre os grupos na qual eles deveriam colocar no copo a quantidade de açúcar presentes em alimentos apresentados pelo professor em imagens na televisão (ANEXO 17) e (Figura 8).

Figura 8 - Análise da quantidade de açúcar em alimentos



Fonte: Acervo do autor.

O grupo que acertasse a quantidade ou chegasse mais perto marcaria o ponto. Venceria quem tivesse mais pontos. No final da aula o professor perguntou para os alunos se eles tinham ideia de que os alimentos que eles comiam tinham tanto açúcar. A maioria não tinha essa noção.

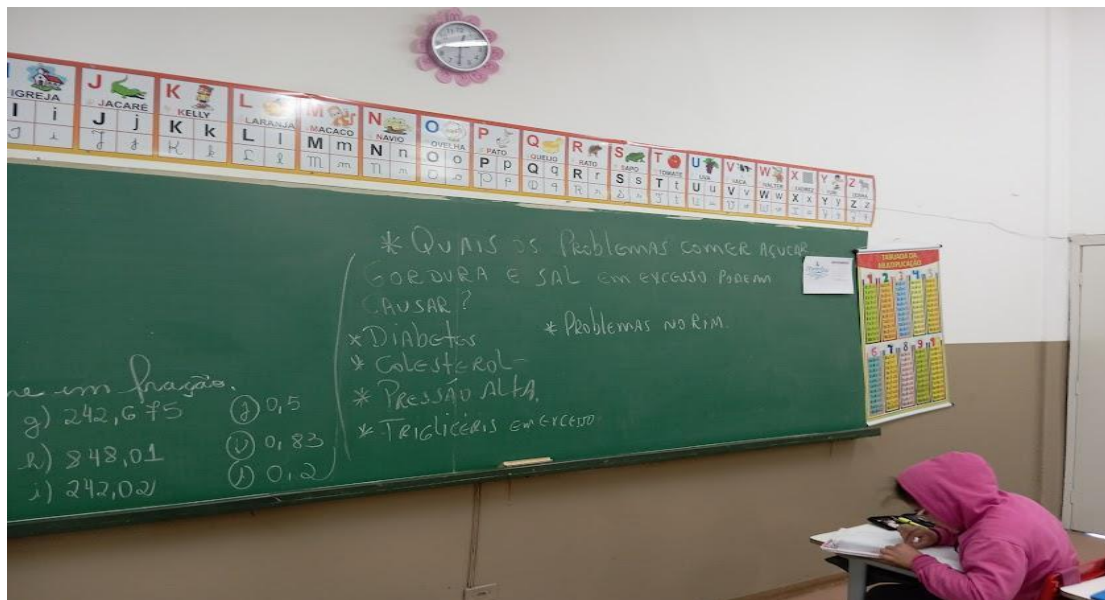
Houve grande interação e interesse nos alunos nesta aula. A competição entre os grupos gerou uma dedicação entre os alunos para se aproximar do resultado correto, mas de uma forma geral eles subestimavam a quantidade de açúcar nos alimentos. No decorrer da atividade as respostas dos alunos foram ficando mais próximas do ideal, ocorrendo alguns acertos.

Aula 7 – Tema 2: Alimentação Saudável

Objetivo: Conhecer as doenças relacionadas a má alimentação.

A aula foi iniciada com a retomada dos aprendizados da aula anterior, no segundo momento o professor pesquisador perguntou para os alunos quais os problemas de saúde a alimentação inadequada podem causar, anotando na lousa as contribuições deles (Figura 9).

Figura 9 - Levantamento de conhecimentos dos alunos sobre alimentação



Fonte: Acervo do autor.

O professor pesquisador anotou algumas doenças relacionadas à má alimentação não indicadas pelos alunos e expôs como cada doença ataca o organismo e como a alimentação inadequada colabora para isso. Foi apresentado um vídeo para auxiliar na compreensão: <https://www.youtube.com/watch?v=4FbmNHX5EIE>.

Aula 8 – Tema 2: Alimentação Saudável

Objetivo: Entender como funciona a balança energética e o aumento de peso.

No início da aula, os alunos foram questionados pelo professor pesquisador sobre “como engordamos”? As hipóteses levantadas pelos alunos se relacionaram à falta de atividade física, comer em excesso, fatores familiares, entre outros. Após a sondagem inicial, o professor pesquisador explicou para eles que o que comemos em maior quantidade do que o nosso corpo necessita é armazenado em forma de gordura e explanou sobre como funciona a balança energética, dando exemplos práticos e mostrando como se faz esse cálculo. Na sequência, os alunos foram separados em grupos de 5 a 6 pessoas, sendo entregue um prato e um saquinho com tampinhas de garrafa pet para cada



grupo. Foi pedido que eles realizassem a balança energética de um integrante do grupo ou do grupo na totalidade, utilizando as coisas que todos do grupo tinham hábito de comer nas refeições. Foi estabelecido que cada tampinha de garrafa simbolizava 100 kcal. Os alunos iam colocando no prato as tampinhas consoantes as calorias dos alimentos que ingeriam e depois deveriam retirar as tampinhas segundo o gasto em atividades do cotidiano, além do metabolismo basal. Quando os grupos terminaram, tinham que responder se a balança energética do grupo havia sido positiva ou negativa e se haviam engordado ou não (Figura 10).

Figura 10 - Cálculo da balança energética



Fonte: Acervo do autor.

Esse experimento contou com a participação empolgada dos alunos, eles compreenderam o conceito da balança energética, interagiram entre si, conheceram os hábitos alimentares dos colegas, a quantidade de calorias presentes em alimentos e o gasto calórico ocorrido em atividades diárias. Para que fosse possível o cálculo, os grupos perguntavam as calorias de determinado alimento ou atividade física e o professor pesquisador realizava a busca da informação e repassava para os discentes.

Aula 9 – Tema 2: Alimentação Saudável

Objetivo: Avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre alimentação e socialização de aprendizagens.

Na quadra, os alunos foram divididos em duas equipes para realização de um quiz com perguntas sobre o tema trabalhado (ANEXO 12). Cada equipe ficou disposta em uma das extremidades da quadra, atrás da linha de saque da quadra



de vôlei. O professor pesquisador numerou os participantes de cada equipe e os organizou em sequência. O professor pesquisador realizava as perguntas e dava um tempo para os alunos conversarem. Após esse tempo, os alunos ficavam dispostos atrás da linha de saque da área de vôlei e era falado um número pelo professor pesquisador. O aluno, que era definido pelo número falado tinha que correr até o centro da quadra e tocar na mão do professor, aquele que tocasse primeiro respondia à pergunta, se não soubesse ou respondesse errado a outra equipe tinha a oportunidade de responder, se os dois alunos respondessem errado ou de forma incompleta o professor pesquisador complementava a resposta (Figura 11).

Esse momento foi bastante dinâmico e produtivo, pois foi possível verificar que alguns alunos estavam ainda com dificuldade de identificar os macronutrientes presentes nos alimentos e em diferenciá-los. Os grupos se mostraram muito competitivos, e quando um deles começava a perder alguns alunos se mostravam desmotivados e nervosos, sendo necessária a intervenção do professor pesquisador.

Figura 11 - Quiz sobre alimentação saudável



Fonte: Acervo do autor.

Ao final da aula foi realizada uma discussão sobre a atividade realizada e os conhecimentos adquiridos, logo após os alunos foram encaminhados para o refeitório e foi proposto que a partir do que eles haviam aprendido das aulas sobre alimentação saudável, montassem uma refeição no qual eles acreditavam que contivesse os macronutrientes necessários para uma alimentação saudável na proporção correta (Figura 12).

Figura 12 - Alunos se alimentando



Fonte: Acervo do autor.

No momento da alimentação, os alunos na grande maioria, tentaram se alimentar utilizando todos os macronutrientes, mas alguns não colocaram carne, outros não colocaram salada ou feijão. Oito não se alimentaram por não estarem com fome naquele horário ou por não terem hábito de comerem na escola. Foi notado que o feijão não era muito aceito por uma parte dos alunos. Seis alunos não comeram salada, três por não gostarem de nenhum tipo de salada e três por não comerem repolho, mas afirmaram que comem outros tipos de salada. Dois



alunos apresentaram uma alimentação seletiva, só comendo arroz, um deles apresenta o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Aula 10 – Tema 3: Benefícios da Atividade Física

Objetivo: Levantar os conhecimentos prévios dos alunos sobre os benefícios da atividade física, diferenciar exercício físico e atividade física; conhecer os efeitos da atividade física no nosso corpo, bem como os riscos do sedentarismo.

Para fazer um levantamento dos conhecimentos que os alunos tinham sobre os benefícios da atividade física e os riscos do sedentarismo foi realizada uma chuva de ideias utilizando a lousa (Figura 13). Cada aluno pegou um pedaço de giz e escreveu em um primeiro momento no que achava que a atividade física ajudava o nosso corpo, já no segundo momento escreveram quais são os riscos do sedentarismo.

Figura 13 - Levantamento de conhecimentos sobre os benefícios da atividade física



Fonte: Acervo do autor.

Após o levantamento inicial o professor complementou as informações apresentadas pelos alunos (Figura 14) utilizando um vídeo sobre o tema https://www.youtube.com/watch?v=JXGdZl_iIOY.

Figura 14 - Aula expositiva sobre atividade física e sedentarismo



Fonte: Acervo do autor.

Os alunos tiveram um bom interesse, principalmente o 5º ano A, o 5º ano B se mostrou frustrado por não ter ido para quadra naquele momento.

Aula 11 – Tema 3: Benefícios da Atividade Física

Objetivo: Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios e entender como o corpo reage ao movimento.

Na sala de aula o professor pesquisador perguntou para os alunos quais capacidades físicas os alunos conheciam, anotando na lousa as respostas, complementando posteriormente as capacidades não indicadas por eles (Figura 15).

Figura 15 - Aula expositiva sobre o tema capacidades físicas



Fonte: Acervo do autor.

No segundo momento em quadra, os alunos em roda realizaram o alongamento de membros inferiores, superiores e tronco (Figura 16).

Figura 16 - Realização de alongamento



Fonte: Acervo do autor.

Logo após o alongamento, o professor pesquisador propõe uma atividade em que os alunos deveriam atravessar a quadra de futsal de uma lateral a outra correndo e, ao sinal do professor, deveriam parar e realizar um exercício proposto. Ao sinal do professor, novamente deveriam voltar a correr (Figura 17). Em seguida, foi realizada a brincadeira “pega-pega, ginástica” na qual escolheu-

se um aluno para ser o pegador enquanto o restante da sala teria que fugir. Ao ser pega, a criança tinha que ficar parada realizando um movimento da ginástica, e para ser salva, outra criança deveria fazer um movimento da ginástica próximo à criança congelada.

Figura 17 - Realização de corrida e exercícios



Fonte: Acervo do autor.

Ao final da atividade foi realizada uma conversa na qual o professor pesquisador perguntou para alguns alunos de forma aleatória, qual capacidade física foi predominante em casa exercício realizado, e as sensações vivenciadas pelos alunos (Figura 18). O Feedback dos alunos foi positivo.

Figura 18 - Conversa sobre as sensações vivenciadas na aula



Fonte: Acervo do autor.

Aula 12 – Tema 3: Benefícios da Atividade Física

Objetivo: Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios; socialização da aprendizagem; avaliação das aprendizagens sobre o tema.

Atividade 1 - Na quadra os alunos foram divididos em dois grupos que ficaram dispostos um ao lado do outro no fundo da quadra. O professor pesquisador escolhia um aluno do grupo que deveria realizar um movimento relacionado a uma capacidade física proposta pelo professor. Somente o aluno selecionado sabia qual capacidade estava envolvida. Quando o aluno começava a fazer o movimento qualquer aluno que soubesse qual capacidade física era predominante deveria correr e bater na mão do professor, quem tocasse primeiro, se respondesse corretamente marcava ponto para sua equipe, se a resposta fosse errada passava-se a oportunidade para o outro grupo, se nenhum grupo acertasse o professor pesquisador fazia a correção (Figura 19). Nesta atividade os alunos mostraram dificuldade tanto em realizar uma atividade que trabalhasse a capacidade física proposta, quanto de identificá-la.

Figura 19 - Identificando as capacidades físicas



Fonte: Acervo do autor.

Atividade 2 - Mantendo os grupos, os alunos foram colocados lado a lado em fila na linha de saque da quadra de vôlei. No outro lado da quadra, havia um prato com pedaços de papel em uma cadeira com afirmações relacionadas aos benefícios do movimento e à falta dele (ANEXO 19). Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada fila saiu correndo, pegou um papel, leu e correu para o início da fila, onde havia dois pratos em duas cadeiras distintas. No prato do lado esquerdo do aluno deveriam ser colocadas as afirmações sobre os benefícios da atividade física e do lado direito o que a falta do exercício causa. Após a chegada do primeiro aluno e a colocação do papel no prato, o segundo aluno da equipe já poderia sair, finalizando quando todos os alunos já tivessem cumprido o desafio. A equipe vencedora foi a que colocou o maior número de afirmações nos pratos corretos (Figura 20).

Figura 20 - Avaliação Formativa sobre os benefícios da atividade física



Fonte: Acervo do autor.

A correção em relação aos papéis colocados no prato errado foi realizada em conjunto pelos alunos e o professor (Figura 21).

Figura 21 - Correção da avaliação formativa



Fonte: Acervo do autor.

A atividade transcorreu como esperado, os alunos se mostraram bem competitivos, mas respeitosos. Colocaram a maioria dos papéis nos locais corretos, sendo necessárias poucas correções.

Aula 13 – Avaliação Final

Objetivo: Refletir sobre os hábitos de vida e a partir dos aprendizados propiciados pela sequência didática propor ações para uma vida mais saudável.

Para finalizar a intervenção foi feita uma retomada dos conteúdos trabalhados buscando fazer os alunos refletirem sobre os conhecimentos adquiridos e como eles podem contribuir para uma vida mais saudável. Foi proposta uma avaliação em uma folha que continha com duas colunas com as palavras manter e mudar (ANEXO 13), onde os alunos colocaram as atitudes que eles deveriam manter para ter uma vida mais saudável e quais atitudes e hábitos de veria mudar.

8. DISCUSSÃO

8.1 Obesidade

O presente estudo mostrou que o grupo pesquisado apresentava uma alta prevalência de crianças acima do peso, sendo 18% com sobrepeso e 21% com obesidade.

Os números desse trabalho ficaram acima dos disponibilizados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SIVAN) do Ministério da Saúde (2023) em relação ao grupo obeso, já em relação ao grupo sobrepeso os dados convergiram. Os dados do SIVAN apresentaram um percentual de 16,2% de crianças de 5 a 10 anos com sobrepeso e 15,7% com obesidade. Entre os adolescentes, 18,6% se encontravam com sobrepeso e 12,5% com obesidade.

Mrejen, Cruz e Rosa (2023) indicaram que as diferenças entre os resultados do SISVAN e de outros levantamentos nacionais, podem estar relacionados ao acompanhamento do SIVAN apenas das crianças e adolescentes acompanhadas pelos serviços de atenção primária à saúde (APS), não abrangendo a população que usa exclusivamente os serviços privados de saúde ou por aqueles que não são acompanhados por nenhum serviço de saúde.

Dessa forma, os dados do SISVAN podem não refletir com precisão a situação nutricional de toda a população brasileira, uma vez que há um viés de cobertura em relação aos usuários do SUS.

Verificou-se convergência entre o presente estudo e os achados de Pinhão et al. (2023) que ao analisar um grupo de 131 crianças na faixa etária de 10 anos em Portugal, verificou-se que 40% do grupo pesquisado estava acima do peso, sendo que 17% encontravam-se obeso.

Novamente verificou-se convergência entre este trabalho e os resultados de Bertoncetto et al. (2021). Ele ao investigar um grupo 840 escolares de 6 a 12 anos também encontraram um alto percentual de 44,4% estudantes de acima do peso.

Palmeiro et al. (2019) em seu estudo com 1687 escolares com idades entre 13 e 17 anos apresentou uma prevalência de 41,2% de alunos acima do

peso, sendo 27,6% com sobrepeso e 13,6% obesidade. Dados parecidos com os do presente estudo, entretanto a nossa investigação apresentou um maior percentual de obesos (21%) e um menor de sobrepeso (18%).

Em um panorama geral, nosso estudo coaduna com os trabalhos trazidos a discussão em relação da grande prevalência de crianças e adolescentes acima do peso. O que traz preocupação, pois, crianças obesas podem apresentar problemas emocionais e comportamentais (SOUZA FILHO *et al.*, 2024), além de ter maior propensão a serem adultos obesos e terem maior risco de apresentarem problemas como diabetes tipo 2, hipertensão e aterosclerose (SANTOS *et al.*, 2020).

8.2 Imagem corporal e comportamento alimentar

Neste trabalho o subgrupo sobrepeso apresentou uma maior insatisfação com a imagem corporal e restrição alimentar que o subgrupo normopeso na AV1, já na AV2 subgrupo obeso estava mais insatisfeito com sua imagem corporal, apresentava maior indicativo de restrição alimentar e ao comer compulsivo se comparados com o subgrupo normopeso.

Esses achados podem indicar que indivíduos com sobrepeso e obesidade tendem a experimentar maior insatisfação devido ao estigma social associado ao peso e à discrepância entre o corpo idealizado e o corpo real, indo de encontro às hipóteses levantadas neste estudo.

Por outro lado, após a realização intervenção didática, o subgrupo obeso teve resultados piores em relação ao subgrupo normopeso, sugerindo que o tratamento desses problemas necessite de uma abordagem individualizada, com atendimento multiprofissional e por um período maior.

Ao se comparar a AV1 e AV2 houve uma melhora significativa nos resultados do grupo total e dos três subgrupos analisados. Embora outros aspectos externos a intervenção pedagógica possa ter contribuído para a melhoria do comportamento alimentar e satisfação com a imagem corporal, parece evidente que as aulas vivenciadas contribuíram positivamente para a mudança dos resultados.

Ao analisar a correlação entre IMC e o escore total do EBBIT na AV2 verificou-se a existência de uma correlação positiva entre esses dois instrumentos, ou seja, quanto maior o IMC, maior foi a insatisfação com a imagem corporal, o indicativo de restrição alimentar e ao comer compulsivo, dados divergentes da AV1.

Vários fatores podem ter influenciado esse resultado, como o número pequeno da amostra, uma variável influenciadora não abordada no estudo, familiarização da amostra com os instrumentos aplicados entre outros. Uma indagação que pode ser levantada se refere a própria intervenção, que pode ter contribuído para que o subgrupo obeso, mesmo que melhorando a sua percepção sobre si mesmo e seus hábitos, não tenha conseguido avançar na mesma dimensão que o subgrupo normopeso.

Os achados de Carvalho et al. (2018) em estudo de análise de silhuetas com adolescentes de 13 a 19 anos indicaram que os alunos acima do peso tendiam a querer uma silhueta menor em relação aos alunos normopeso, indicando uma maior insatisfação com o corpo. No referido estudo foram agrupados os sujeitos com sobrepeso e obesidade em um único grupo.

Santos, Poll e Molz (2016) em estudo com 54 escolares de 10 a 12 anos de uma cidade do Rio Grande do Sul apresentaram resultados convergentes com o do presente estudo no que tange o subgrupo obeso ao analisar a insatisfação com sua imagem corporal, restrição alimentar e ao comer compulsivo. Os subgrupos sobrepeso e obeso apresentaram um escore total maior que os normopeso no trabalho citado.

8.3 Autoconceito

O autoconceito é uma construção psicológica que se refere à percepção que uma pessoa tem de si mesma, que engloba suas crenças, avaliações e sentimentos sobre suas características, habilidades, valores, papéis sociais e identidade. É a maneira como o indivíduo se vê e se define, influenciando seu comportamento, emoções e interações sociais.

Os resultados deste estudo, mostraram melhoria no autoconceito do grupo analisado após a intervenção didática, sugerindo que ela atingiu em parte

8.4 Atividade física

Os alunos sedentários representavam um percentual de 67% do subgrupo normopeso, 40% do subgrupo sobrepeso e 91% do subgrupo obeso na AV1. Na AV2 não houve diferença estatística.

Os dados deste estudo apontaram que o grupo estudado teve um percentual maior de crianças sedentárias que ativas, sendo 67% e 57% de sedentários e 33% e 43% ativos na AV1 e AV2 respectivamente. Notou-se uma diminuição dos alunos sedentários entre as duas avaliações.

Dutra et al. (2016) ao verificar o nível de atividade física de crianças de 8 anos do município de Pelotas-RS utilizando o PAQ-C constatou que 71,2% se apresentavam sedentárias, dados convergentes com o deste trabalho, principalmente na AV1.

Iraheta e Bogantes (2020) em estudo com crianças salvadorenhas do ensino fundamental II utilizando o PAQ-C, apontou que 53,7% dos estudantes apresentavam indicativos de baixa atividade física, dados parecidos com os nossos achados, principalmente na AV2.

Greca, Silva e Loch (2016), ao investigar 480 crianças e adolescentes de 8 a 18 anos de uma escola pública de Londrina-PR, estado do Paraná, fazendo uso também do PAQ - C, encontraram 78,7% da amostra de 8 a 12 anos inativos, dados acima dos encontrados no presente trabalho.

Quando comparamos os subgrupos normopeso e obesos verifica-se que embora a prevalência de sedentários seja grande nos dois grupos, ela é maior no grupo obeso, sendo 91% de obesos sedentários na AV1, enquanto na AV2 não houve diferença significativa.

Os alunos sedentários representavam um percentual de 67% e 48% do subgrupo normopeso, 40% e 60% entre o subgrupo sobrepeso e 91% e 82% no subgrupo obeso nas AV1 e AV2 respectivamente. Entretanto só houve diferença estatística entre os subgrupos na AV1.

Divergindo dos nossos resultados na AV1 e convergindo com a AV2, Greca, Silva e Loch (2016) não encontraram diferenças em relação ao nível de



atividade física entre os grupos normopeso (85,5%), sobrepeso (86,3) e obeso (85,6).

Ao comparar os dados das AV1 e AV2 pode-se verificar que houve uma diminuição dos alunos sedentários entre o subgrupo normopeso enquanto não se apresentou diferenças entre os subgrupos sobrepeso e obeso.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho evidenciou que uma parcela significativa do grupo estudado apresentou IMC indicativo de excesso de peso, um dado preocupante que converge com estudos recentes, como os do Ministério da Saúde (2023), Pinhão et al. (2023), Bertoncetto et al. (2021) e Palmeiro et al. (2019). A obesidade tem se consolidado como um dos principais problemas de saúde pública contemporâneos, com crescimento alarmante em idades cada vez mais precoces. Esse cenário representa um desafio urgente, que demanda ações efetivas para promover uma melhor qualidade de vida e reduzir os impactos financeiros e a possível saturação dos sistemas de saúde.

Fatores como baixos níveis de atividade física, consumo de alimentos não saudáveis e ingestão inadequada de água são hábitos recorrentes na população infantil, não se restringindo apenas às crianças com excesso de peso (PINTO, NUNES e MELLO, 2016). Além dos riscos à saúde física, a obesidade, aliada à pressão social por um corpo magro, pode desencadear distúrbios alimentares e psicológicos, como a insatisfação com a imagem corporal. Este estudo mostrou que crianças obesas tendem a manifestar maior restrição alimentar e insatisfação com sua aparência em comparação às crianças com peso normal.

A intervenção proposta demonstrou resultados positivos, com melhora em todos os grupos estudados em relação à insatisfação com a imagem corporal, restrição alimentar e compulsão alimentar. Além disso, observou-se melhora no autoconceito nos grupos com sobrepeso e peso normal, sugerindo que a sequência didática aplicada pelo pesquisador pode ter influenciado positivamente a percepção das crianças. No entanto, o curto período de intervenção e a complexidade dos fatores envolvidos na construção do autoconceito limitaram a melhora desse aspecto no subgrupo obeso.

A sociedade moderna, marcada pelo uso crescente de tecnologias, dificuldade de acesso a espaços para atividade física e falta de segurança, cria um ambiente propício ao sedentarismo. Os dados desta pesquisa indicaram que um percentual significativo das crianças estudadas era sedentário. Ressalta-se, porém, que a pesquisa enfrentou limitações, como variações climáticas que podem ter impactado as respostas sobre atividade física, familiaridade com o questionário, efeito de repetição, desejo de agradar e o tamanho reduzido da amostra.

O sedentarismo, a obesidade, os distúrbios alimentares e a insatisfação com a imagem corporal são aspectos interligados que influenciam a autopercepção corporal. A pré-adolescência é um período crucial para a formação dessa percepção, que é moldada por comparações com os pares, pressão social e influência das mídias. Este estudo mostrou que as crianças estão cada vez mais sedentárias, com comportamentos alimentares inadequados em alguns casos, fatores que contribuem para o aumento da prevalência de obesidade. Por sua vez, a obesidade pode levar à formação de um autoconceito negativo e à insatisfação com a imagem corporal.

A escola, como espaço de formação humana, deve contribuir para a construção de uma identidade crítica. Para tanto, é essencial promover discussões sobre padrões de beleza, alimentação saudável e estímulo à prática de atividades físicas, caminho adotado nesta pesquisa. Nesse contexto, a Educação Física, que tem o papel de trabalhar aspectos relacionados ao corpo, movimento e sua relação com o mundo, deve incentivar os alunos a refletir criticamente sobre como as transformações sociais e históricas influenciam suas escolhas, tanto no que diz respeito à saúde e motricidade quanto à percepção de si mesmos como sujeitos.

A sequência didática implementada indicou um caminho viável, alcançando parcialmente os objetivos propostos e trazendo resultados positivos, porém insuficientes. As problemáticas abordadas neste estudo devem ser foco de políticas públicas de curto, médio e longo prazo, com a escola e a Educação Física desempenhando um papel central nesse processo.

10. CONCLUSÃO

Ao finalizar esta pesquisa, observou-se que uma parcela significativa da amostra apresentava excesso de peso, baixos níveis de atividade física, comportamentos alimentares inadequados, insatisfação com a imagem corporal e baixo autoconceito. Constatou-se ainda que as crianças acima do peso tenderam a demonstrar maior insatisfação com a imagem corporal, pior autoconceito e comportamentos alimentares mais problemáticos em comparação às crianças com peso normal. No entanto, não foi identificada relação entre os níveis de atividade física e o IMC.

Após a intervenção didática, houve melhora no autoconceito, no comportamento alimentar, nos níveis de atividade física e na imagem corporal do grupo estudado. Contudo, no subgrupo de crianças obesas, não foi observada melhora significativa no autoconceito, o que pode estar relacionado à complexidade dos fatores envolvidos nessa construção.

Conclui-se que a intervenção didática proposta apresentou resultados satisfatórios, indicando seu potencial como uma ferramenta auxiliar no enfrentamento da obesidade, na promoção da atividade física, na melhoria do comportamento alimentar e na autoimagem de crianças e pré-adolescentes. No entanto, é fundamental que essa abordagem seja complementada por outras ações intersetoriais, fomentadas pelo poder público, para ampliar seu impacto e sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA B. R. S. N., SILVA, L. V.. *A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares* **Razón y Palabra - Universidad de los Hemisferios**, Quito, Equador, vol. 20, n. 94, 2016, p. 672-687. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464041> . Acesso em 23 ago. 2024.
- BERTONCELLO, D. et al.. *Relação entre as alterações posturais com variáveis físicas e funcionais em escolares de 6 a 12 anos*. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Florianópolis, V. 23, e. 55654, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e55654>. Acesso em: 02 jul. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no Âmbito da Atenção Primária à Saúde** - Secretaria de Atenção Primária, 2021.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)** - Secretaria de Atenção Primária, 2022. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional>. Acesso em: 10 jun. de 2024.
- CARVALHO, G. X. et al.. *Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) v.25, p.2769-2782, 2020.
- CATANEO, C., CARVALHO, A. M. P., GALINDO, E. M. C.. *Obesidade e Aspectos Psicológicos: Maturidade Emocional, Auto-conceito, Locus de Controle e Ansiedade*. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2005, v.18, p.39-46, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/HVBP3vjbQjhNsckmBKJJtWy/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 10 jun. de 2024.
- COEN, J., VERBEKEN S., GOOSSENS L.. *Media influence components as predictors of children's body image and eating problems: A longitudinal study of boys and girls during middle childhood*. **Body Image**, v. 37, p. 204-213, 2021. Disponível em : <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001>.



CUNHA, M.B. et al.. *Metodologias Ativas: Em Busca De Uma Caracterização e Definição*. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 40, 2024.
DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469839442>

DUTRA, G. F. et al. *Sedentarismo e maus hábitos alimentares na infância: um estudo de coorte*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva), v.21, n. 4 p. 1051 – 1059, 2016.

ECO, U. (Org.). **História da beleza**. Rio de Janeiro, Record, 2004.

FACCO, A. L.; CARNEIRO, I. A.. *A Teoria Psicogenética De Henry Wallon: Contribuições À Educação Infantil*. **Ciências Humanas**, v.27, e. 122, 2023.
DOI: <http://10.5281/zenodo.7893449>.

FANTINELI et al. *Imagem Corporal em Adolescentes: Associação com Estado Nutricional e Atividade Física*. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Manguinhos, v. 25, e.10, p. 3989-4000, 2020.

FERREIRA, C.S.; ANDRADE, F.B. *Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) v.26, n.3, p.1095-1104, 2021.

FRIEDRICH, R. R. *EFEITO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COM EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ESCOLARES: um estudo controlado randomizado*. Orientador: Mário Bernardes Wagner, Tese de Doutorado. **Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente, Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2015.

FISBERG, M. et al.. *Ambiente obesogênico - oportunidades de intervenção*. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 2016, V.3 Supl. 1, p. 30-39.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.02.007>

Freire, R. S. et al.. *Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, Brasil*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 20, nº 5 – Set-Out, 2014.

GALINDO, E.M.C., & CARVALHO, A.M.P. *Tradução, adaptação e avaliação da consistência interna do Eating Behaviours and Body Image Test para uso com crianças do sexo feminino*. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, 47-54, 2007.

GUTHOLD, R. et al.. *Tendências globais de atividade física insuficiente entre adolescentes: uma análise conjunta de 298 pesquisas populacionais com 1,6 milhões de participantes*. **The Lancet Child & Adolescent Health**, Volume 4, Edição 1, p. 23 – 35, 2021. DOI: [10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

HIGO, J. R. S. **EF ESCOLAR: o conhecimento do estilo de vida e do perfil antropométrico dos escolares**. Orientador: Milton Vieira do Prado Junior. Dissertação (Mestrado em EF Escolar) – Universidade Estadual Paulista Faculdade de Ciências Campus de Bauru - SP, Bauru, 2020.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015**, Rio de Janeiro; 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2024.

IRAHETA, B. E., BOGANTES, C. Á.. *Análise de Sobrepeso e Obesidade, Níveis de Atividade Física e Autoestima De Crianças Salvadorenhas* **MHSalud, Universidad Nacional**, Costa Rica, vol. 17, e. 1, 2020 Disponível em: <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>. Acesso em: 26 jun. 2024.

KATZMARZYK, P. T. et al.. *Activity, Sedentary Time, and Obesity in an International Sample of Children*. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, V. 47, p 2062-2069, 2015. DOI: <https://10.1249/MSS.0000000000000649>

LIRA A.G; et al.. *Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras*. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, V.66, n.3, p.164-71, 2017.

MANTOVANI, T. V. L.; MALDONADO D. T.; FREIRE E. S. *A relação entre saúde e EF escolar: uma revisão integrativa*. **Movimento**, Porto Alegre, v. 27, e.27008, 2021.

MENDONÇA, R.G. et al.. *Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela: Revisão sistemática*. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e22410918023, 2021. | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9>.

MREJEN, M., CRUZ M. V., ROSA, L.. *O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) como ferramenta de monitoramento do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil*. **Caderno de Saúde Pública**, v. 39 e. 00169622, 2023. DOI: <http://10.1590/0102-311XPT169622>

NASCIMENTO, J. M.; AMARAL, E.M. R.. *O Papel Das Interações Sociais e De Atividades Propostas Para O Ensino-Aprendizagem De Conceitos Químicos*. **Ciência & Educação**, Bauru, v.18, n. 3, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-73132012000300006>.

NEVES C. M.; et al.. *Imagem corporal na infância: uma revisão integrativa da literatura*. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 35, n.3 jul. – set. 2017. Disponível em: https://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822017000300331. Acesso em: 20 jun. 2022.

OLIVEIRA, M. R., MACHADO, J.S. *O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo*. **Ciência & Saúde Coletiva**,



Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) v.26, n.7, p 2663-2667, 2021.

PALMEIRO, E. S., VALERIO, M. A. G., VILLARINO M. F., *Sobrepeso em Escolares e Associação Com a Prática de Atividade Física e Hábitos Parentais*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 25, n 4 – Jul-Ago, 2019.

PELEGRIINI, A.et al.. *Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática*. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2021, v.23, e80352. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.1016>.

PINHÃO, C. et al.. *Percepção da Imagem Corporal por Crianças e Cuidadores - Um Instrumento de Mudança?* **Gazeta Médica**, Portugal, n. 3 V.10, p. 179-187, jul -set. 2023.

Pinto, R. P, Nunes, A. A., Mello, L. M.. *Análise de fatores associados ao excesso de peso em escolares*. **Revista Paulista de Pediatria** v.34, e.4, p. 460-468, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2016.04.002>.

PIVETTA, L.A.; GONÇALVES-SILVA, R. M. V., *Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, Cuiabá, Caderno de Saúde Pública*, v.26, Fev. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010000200012> Acesso em: 26 jun. 2024.

PONTE, V. P. *Beleza, produção e normalização do corpo em narrativas de crianças*. **Civitas**, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p.153-170, jan.- abr. 2018.

ROCHAEL, C. M. F. *O FENÔMENTO ARQUIBANCADA: análise do afastamento das meninas nas aulas de EF do Ensino Médio em uma escola na rede estadual de Minas Gerais*. Orientador: Gustavo Pereira Côrtes. Dissertação (Mestrado em EF Escolar) - **Universidade Federal de Minas Gerais Faculdade De EF, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**, Minas Gerais, 2020.

SANTOS, C. C., POLL F. A., MOLZ, P. *Relação Entre o Estado Nutricional, Comportamento Alimentar e Satisfação Corporal de Escolares Adolescentes De Santa Cruz Do Sul - RS*. **Revista do Departamento de EF e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, v. 17, n. 4, out.-dez. 2016.

Saldanha, A. A. W. et al.. *O autoconceito de adolescentes escolares*. **Paidéia**, Ribeirão Preto, V.21, 2011.

SANTOS, J.L. F. et al.. *Os percentis e pontos de corte da circunferência abdominal para obesidade em uma ampla amostra de estudantes de 6 a 10*

anos de idade do estado de São Paulo, Brasil. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, V.114, n.3, p.530-537, 2020.

SERASSUELO, JUNIOR, H. COMPORTAMENTO DE AUTOCONCEITO DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: um estudo da influência de variáveis antropométricas e psicossocioculturais. Orientador: Dr. Antônio Carlos Miranda. Tese de Doutorado, **Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2007. <https://doi.org/10.11606/T.39.2007.tde-08082008-164806>

SERASSUELO, JUNIOR, H. *et al.* *O impacto da obesidade na percepção do autoconceito em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 17 n. 2, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2015v17n2p165>

SIMÕES, D., MENESES, R. F.. *Auto-conceito em Crianças Com e Sem Obesidade. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto, Portugal, v. 20, p. 246-251, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/RsnzcPZHQXhJXdDjFw3D88m/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26 jun. 2024.

STORY, M., NANNEY, M. S., SCHWARTZ, M. B.. *Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. The Milbank Quarterly multidisciplinary journal of population health and health policy - Universidade de Minnesota; Universidade de Yale*, V.87 p. 71-100, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>

SOUZA FILHO, A. N. *et al.* *Associação entre ambiente para atividade física em escolas públicas e obesidade infantil: um olhar à luz de sistemas complexos. Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.29, n.6. DOI: [10.1590/1413-81232024296.05162023](https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.05162023)

TANA, C. M., AMÂNCIO, N. F. G. *Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, e11212139423, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39423>

VUONG, A.T.; JARMAN, H.K.; DOLEY, J.R.; MCLEAN, S.A.. *Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, e22410918023, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>

WALERIUS, R.; RECH, R. *Plano de Aula Sobre Matemática Na Perspectiva Da Pedagogia Histórico-Crítica. Rev. Educação Matemática em Revista - FAMPER*, Ampére, v.3, n. 01, p. 46 – 62, 2016. Disponível em: https://www.famper.com.br/arquivos/imagens/revistaeletronica/plano-de-aula-sobre-matematica-na-perspectiva-da-pedagogia-historico-critica_1477418958.pdf. Acesso: 15 ago. 2023.



Wanderley, E. N.; Ferreira, V. A.. *Obesidade: uma perspectiva plural*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) v., n.2, 2010. doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diretrizes da OMS Para Atividade Física e Comportamento Sedentário. **Organização Mundial da Saúde**, Genebra, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. BMI-for-age (5-19 years). Geneva: **World Health Organization**, 2007. Disponível em: <http://www.who.int/growthref/who2007>. Acesso em: 12 set. 2022.

WORLD OBESITY FEDERATION. *Atlas Mundial da Obesidade 2024*. Londres, **Federação Mundial de Obesidade**, 2024.



ANEXO 1

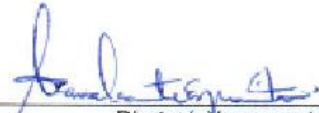
**Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)**



AUTORIZAÇÃO

Eu, Ione Cavalcante Espósito, na
qualidade de diretor/responsável pela Escola Municipal Rosy Odetty Ronz Brandão
autorizo a realização da pesquisa intitulada **"Análise da Autopercepção Corporal
em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede
Municipal Presidente Prudente"** a ser conduzida sob a responsabilidade do
pesquisador Alex Libânio de Souza / Proef-UNESP, e declaro, que esta instituição
apresenta estrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só
é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisas com
Serres Humanos da Universidade Estadual Paulista – UNESP para o referido estudo.

Presidente Prudente, 30 de março de 2023.



Diretor(a) responsável
Escola Municipal Rosy Odetty Ronz Brandão
Ione Cavalcante Espósito
CPF: 087.169.668-13
RG: 18.396.745-8
Diretor de Escola



ANEXO 2

Título da Pesquisa: “Análise da Autopercepção Corporal em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente.”

Nome do Pesquisador: Alex Libanio de Souza

Nome do Orientador: Dr. Augusto Cesinando de Carvalho

1. **Natureza da pesquisa:** Esta pesquisa tem como finalidade analisar a autopercepção corporal das crianças, a taxa de obesidade, a taxa de alimentação e nível de atividade física.

2. Participantes da pesquisa: Participarão da pesquisa 60 alunos com idade entre 9 e 11 anos dos 5ºs ano A e B da “E.M. Rosy Odetty Roriz Brandão”, localizada na cidade de Presidente Prudente, São Paulo.

3. Envolvimento na pesquisa: A participação é voluntária, ao aceitá-la permitirá que seu (sua) filho (a) participe neste estudo onde professor/pesquisador realizará a mensuração de peso e altura e o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC) dos alunos, aplicará três questionários com perguntas sobre alimentação, nível de atividade física, autoconceito e imagem corporal, executará uma sequência didática de 16 aulas com os temas “ideal de beleza em diversas culturas”, “alimentação saudável” e “benefícios das atividades físicas para o corpo” finalizando com a reaplicação dos três questionários novamente. Você tem toda a liberdade de recusar ou permitir a participação de seu (sua) filho (a), sem qualquer prejuízo; sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa por meio do telefone ou e-mail do responsável pelo projeto.

4. Riscos e desconforto: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

5. Sigilo sobre a Identidade dos Sujeitos da Pesquisa: A identidade do menor, bem como informações ou qualquer outro meio que porventura possa identificá-lo, serão mantidos em sigilo. Somente a pesquisador e seu orientador terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo ao publicar os resultados dessa pesquisa.

6. Confidencialidade dos Dados: As informações coletadas neste estudo que não forem publicadas na pesquisa não serão divulgadas de qualquer outra forma e os documentos que contiverem tais informações serão destruídos de acordo com as Normas vigentes da CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisa)

7. Benefícios: ao participar desta pesquisa a sra (sr.) e o menor pelo qual é o responsável não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre como as crianças se percebem, e como os vários fatores como alimentação, peso, e níveis de atividade física influenciam nessa percepção.

8. Pagamento: a sra (sr.) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

A sra (sr.) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para a sra (sr.). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do (a) pesquisador (a) do projeto e, se necessário, através do telefone do Comitê de Ética em Pesquisa.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem: Confiro que recebi uma via deste termo de consentimento, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.



Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa

Nome do responsável pelo menor Participante da Pesquisa

Assinatura do responsável pelo menor Participante da Pesquisa

Alex Libanio de Souza

Dr. Augusto Cesinando de Carvalho

ALEX LIBANIO DE SOUZA (18) 99778-5712

Orientador: Dr. Augusto Cesinando de Carvalho (18) 98137-7168

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa: Profa. Dra. Edna Maria do Carmo

Vice-Coordenador: Prof. Dr. Luís Alberto Gobbo

Telefone do Comitê: 3229-5315 ou 3229-5526 E-mail cep@fct.unesp.br

ANEXO 3

TERMO DE ASSENTIMENTO

1. Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: Análise da Autopercepção Corporal em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente.

2. O motivo que nos leva a estudar este assunto é analisar a autopercepção corporal das crianças, a taxa de obesidade, a taxa de alimentação e nível de atividade física.

3. Ao participar desta pesquisa não haverá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre como as crianças se percebem, e como os vários fatores como alimentação, peso, e níveis de atividade física influenciam nessa percepção.

4. Para esta pesquisa serão adotados os seguintes procedimentos:

Mensuração do peso e altura para o cálculo do IMC.

Avaliação 1, na qual serão aplicados três questionários abordando questões sobre autoimagem, autoconceito, comportamento alimentar e nível de atividade física.

Intervenção didática com 16 aulas, onde serão abordados os temas:

- Ideal de beleza em diversas culturas - Apresentação pequenos vídeos e imagens sobre características que indicavam beleza corporal ao longo do tempo no mundo ocidental. Levantamento de questões sobre aspectos que foram mudando ao longo do tempo. Exposição de vídeos mostrando padrões estéticos presentes em outras culturas. Comparação entre os padrões estéticos apresentados e discussão sobre a influência da mídia na formação da nossa percepção de beleza.
- Alimentação saudável - Apresentação vídeos, dinâmicas e quiz abordando aspectos positivos e negativos de diversos alimentos, apresentando riscos de uma alimentação inadequada e possibilidades de comer de uma forma saudável a partir dos alimentos servidos na escola.



- Benefícios das atividades físicas para o corpo - Trabalhar a partir de imagens e pequenos vídeos, os benefícios de uma vida ativa para a saúde e as mudanças que ocorrem no organismo a partir das práticas corporais, apresentando possibilidades lúdicas de sair do sedentarismo.

Avaliação 2, onde serão aplicados novamente os três questionários empregados na Avaliação 1.

5. Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador, que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Esta pesquisa apresenta **“RISCO MÍNIMO”**, já que os questionários que serão utilizados não envolvem riscos.

Os resultados estarão à sua disposição quando a pesquisa for finalizada. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de cinco anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias: uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. O pesquisador tratará a sua identidade com padrão profissional de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ (se já tiver documento), fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu



responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi uma cópia deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Participante da Pesquisa

Pesquisador Responsável: Prof. Alex Libanio de Souza

Orientador: Prof. Dr. Augusto Cesinando de Carvalho



ANEXO 4

 MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS			
1. Projeto de Pesquisa: Análise da Auto percepção Corporal em Escolas do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente.			
2. Número de Participantes de Pesquisa: 58			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4, Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: ALEX LEBANIO DE SOUZA			
6. CPF: 214.937.438-21		7. Endereço (Rua, n.º): CARVEN DIAS DE LANDRE, 416 RESIDENCIA, SAO PAULO PRESIDENTE PRUDENTE SAO PAULO 19026835	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: 1998765712	10. Outro Telefone:
		11. E-mail: alexlebanio7@gmail.com	
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.			
Data: ____ / ____ / ____		Assinatura: _____	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO		13. CNPJ: 46.031.918/0009-81	
14. Unidade/Orgão:			
15. Telefone: (18) 3229-6315		16. Outro Telefone:	
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.			
Responsável: <u>Cristina Maria Perissimotto Baron</u>		CPF: _____	
Cargo/Função: <u>Diretora</u>			
Data: <u>05</u> / <u>04</u> / <u>2023</u>		Profa. Dra. Cristina Maria Perissimotto Baron Assinatura: _____	
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			



ANEXO 5

FACULDADE DE CIÊNCIAS E
TECNOLOGIA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA - UNESP/CAMPUS PRESIDENTE
PRUDENTE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Análise da Autopercepção Corporal em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente. **Pesquisador:** ALEX LIBANIO DE SOUZA **Área Temática:**

Versão: 2

CAAE: 68939323.7.0000.5402

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.268.869

Apresentação do Projeto:

Autopercepção Corporal em Escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal

Presidente Prudente. Projeto de Pesquisa (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) – UNESP, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente, Presidente Prudente, 2023. O objetivo deste estudo será analisar a autopercepção corporal, comportamento alimentar, perfil de atividade física e índice de massa corporal de escolares que frequentam 5º ano de uma escola municipal do município de Presidente Prudente. O estudo será desenvolvido na perspectiva de uma investigação quanti-qualitativa de caráter exploratório. Irão participar dessa pesquisa em torno de 58 alunos que frequentam o 5º ano do ensino fundamental de uma escola municipal na cidade de Presidente Prudente na faixa etária de 9 a 11 anos. Serão medidos seus pesos e alturas, a fim de se obter o Índice de Massa Corporal para a idade e o gênero. O grupo será avaliado por três instrumentos: EBBIT- Teste de

Comportamento Alimentar, Imagem Corporal de Pré-Adolescentes, Escala Infantil Piers-Harris de Autoconceito “O que sinto e penso sobre mim mesmo” e Physical Activity Questionnaire for Older Children PAQ-C. Após a avaliação inicial (AV1) será realizada uma intervenção

didática de 16 aulas abordando os temas, alimentação saudável, benefícios da prática de atividades físicas e ideais de beleza em diversas sociedades. Terminada a intervenção serão reaplicados os três instrumentos propostos na (AV1). Os resultados serão apresentados na forma de tabelas e gráficos para análise de forma descritivas e comparativos/correlacionados entre os valores a partir de tratamento estatístico. A hipótese levantada é de que crianças obesas apresentam uma autopercepção corporal, alimentação, e níveis de atividade física inadequadas.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo principal.

O objetivo deste estudo será analisar a autopercepção corporal, obesidade, comportamento alimentar e atividade física escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente.

Objetivos Secundários

Analisar a correlação entre obesidade, autopercepção corporal, comportamento alimentar e nível de atividade física.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e desconforto: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está bem apresentado no seu contexto de referencial teórico, científico e metodológico e se mostra relevante para a linha de pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

FACULDADE DE CIÊNCIAS E
TECNOLOGIA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA - UNESP/CAMPUS
PRESIDENTE PRUDENTE



Continuação do Parecer: 6.268.869

Todos os documentos obrigatórios foram apresentados e estão corretos e claros.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Todos os documentos estão corretos e portanto, não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Em reunião realizada no dia 25.08.2023, o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia - Unesp - Presidente Prudente, em concordância com o(a) parecerista, considerou o projeto APROVADO. Obs: Lembramos que pesquisas que se enquadram na resolução 466/12 devem apresentar relatório parcial e final, e pesquisas que se enquadram na resolução 510/16 devem apresentar relatório final.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2092569.pdf	27/07/2023 19:34:39		Aceito
Outros	Resposta_ao_Parecerista.pdf	12/07/2023 11:32:28	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Assinada.pdf	06/07/2023 10:47:02	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito

Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacao_Local_Estudo.pdf	06/07/2023 10:46:35	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Cronograma	Cronograma_corrigido.pdf	06/07/2023 10:38:10	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Peesquisa_Alex_Libanio.pdf	11/04/2023 20:55:52	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO_1.pdf	11/04/2023 20:53:59	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_consentimento_Livre_e_Escelarecido_1.pdf	11/04/2023 20:51:34	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Outros	Anexo_3.pdf	04/04/2023 21:12:28	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Outros	Anexo_2.pdf	04/04/2023 21:11:50	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Outros	Anexo_1.pdf	04/04/2023 21:11:04	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Outros	TERMO_DE_RESPONSABILIDADE_COMPROMISSO_ARQUIVOS_DE_PESQUISA.pdf	30/03/2023 16:56:21	ALEX LIBANIO DE SOUZA	Aceito
Declaração de	TERMO_DE_COMPROMISSO_DOS_P	30/03/2023	ALEX LIBANIO DE	Aceito



Pesquisadores	PEQUISADORES.pdf	16:52:36	SOUZA	Aceito
---------------	------------------	----------	-------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PRESIDENTE PRUDENTE, 29 de agosto de 2023

Assinado por:
Edna Maria do Carmo
(Coordenador(a))

Endereço:	Rua Roberto Simonsen, 305 - Faculdade de Ciência e Tecnologia da Unesp Prédio da Administração - SI 04		
Bairro:	Centro Educacional	CEP:	19.060-900
UF:	SP	Município:	PRESIDENTE PRUDENTE
Telefone:	(18)3229-5315	Fax:	(18)3229-5300
		E-mail:	cep.fct@unesp.b



ANEXO 6

Teste de Comportamentos Alimentares e Imagem Corporal para Pré-adolescentes

(Traduzido e Adaptado de Fee & Candy, 1998)

Nome:.....

Idade: Série.....Data:

Escola:

Altura:.....

Peso:.....

Instruções: Aqui estão algumas afirmações sobre como as pessoas se alimentam e o que sentem sobre o seu corpo. Leia cada afirmação com atenção e escolha a afirmativa que melhor descreve o que você sente e pensa. Lembre-se de que não existem respostas certas ou erradas. Você apenas pode contar-nos como você se alimenta e o que sente sobre o seu corpo.

As duas próximas questões são muito importantes para conhecê-lo melhor, por favor, responda:

a) Você necessita se alimentar de forma especial devido a algum problema de saúde? Se sim, explique.

b) Sua família faz alguma dieta especial? (p.ex. vegetariana, para diabéticos)

Responda o questionário de acordo com o exemplo e seguindo a tabela abaixo:

Assinale a opção que melhor descreve o que você sente ou pensa a respeito de si mesmo.

A maior parte do tempo (todos os dias)	3
Freqüentemente (uma vez por semana)	2
Raramente (uma vez por mês)	1
Nunca (nunca)	0

EXEMPLO

Eu como muito enquanto assisto TV	3	2	1	0
A maior parte do tempo (todos os dias)	3			
Freqüentemente (uma vez por semana)	2			
Raramente (uma vez por mês)	1			
Nunca (nunca)	0			
1. Eu faço regime (como menos do que o normal) como meus amigos fazem	3	2	1	0

2. Meu peso atual me incomoda	3	2	1	0
3. Eu como muita comida de uma vez	3	2	1	0
4. Eu tento não comer mesmo quando eu estou com fome	3	2	1	0
5. Eu gostaria de ser mais magro (a)	3	2	1	0
6. Eu não como lanches ou comida gordurosa porque eu quero perder peso	3	2	1	0
7. Eu tento perder peso fazendo regimes	3	2	1	0
8. Eu como quando estou com raiva	3	2	1	0
9. Eu, às vezes, levo coisas de comer para meu quarto e como tudo de uma vez	3	2	1	0
10. Eu acho que sou gordo (a)	3	2	1	0
11. Eu provoço vômito depois de comer muito	3	2	1	0
12. Eu acho que sou mais gordo que a maioria dos meninos da minha idade e altura	3	2	1	0
13. Eu como o que quero e na hora que quero	3	2	1	0
14. Eu como até sentir desconforto na barriga / estômago	3	2	1	0
15. Eu me preocupo a respeito de ganhar peso	3	2	1	0
16. Eu como todo o chocolate, que ganho na páscoa, de uma vez	3	2	1	0
17. Eu tomo remédio para emagrecer	3	2	1	0
18. Eu fico muito mal depois que como muito	3	2	1	0
19. Eu deixo de comer alguma refeição para poder perder peso	3	2	1	0
20. Eu sinto fome quando não estou comendo	3	2	1	0
21. Eu gosto de sentir meu estômago vazio	3	2	1	0
22. Eu “belisco” coisas em meu quarto para que ninguém veja que estou comendo	3	2	1	0

23. Eu tomo laxante (remédio para fazer coco) para perder peso	3	2	1	0
24. Eu me sinto gordo (a)	3	2	1	0
25. Eu fico mal depois de comer muito e penso logo numa maneira de me livrar do que eu comi.	3	2	1	0
26. Eu como muito mesmo quando não estou com fome	3	2	1	0
27. Eu fico pensando que se eu comer eu posso ganhar peso	3	2	1	0
28. Eu leio os rótulos de coisas de comer para saber quantas calorias e quanta gordura elas tem.	3	2	1	0
29. Depois que como muito de uma vez, tento pular a próxima refeição ou as duas próximas	3	2	1	0
30. Eu comeria umas 10 barras de chocolate (ou doce) se meus pais deixassem	3	2	1	0
31. Algumas vezes eu fico beliscando a comida	3	2	1	0
32. Eu evito comer alimentos muito gordurosos	3	2	1	0
33. Eu olho para minha gordura e desejaria que ela não existisse	3	2	1	0
34. Eu como quando estou triste	3	2	1	0
35. Eu como quando estou aborrecido (a)	3	2	1	0
36. Eu tomo diurético (remédio para fazer xixi) para perder peso	3	2	1	0
37. Eu faço exercícios para “queimar” a comida que eu comi	3	2	1	0
38. Eu faço dieta assim como meus pais ou meus irmãos fazem	3	2	1	0
39. Existem comidas que eu comeria muito se eu tivesse oportunidade	3	2	1	0
40. Eu penso muito em comida quando não estou comendo	3	2	1	0
41. Eu tomo refrigerantes <i>diet</i> em vez de fazer refeições ou comer lanches	3	2	1	0
42. Eu não como sobremesa (bolo, sorvete, doces) porque eu quero perder peso	3	2	1	0

Eu acho que fui capaz de responder estas questões honestamente ? () SIM () NÃO

ANEXO 7

ESCALA INFANTIL PIERS-HARRIS DE AUTOCONCEITO

"O que eu sinto sobre mim mesmo"
Ellen V. Piers, PhD and Dale B. Harris, PhD

Nome: _____ Data: ____/____/____
Idade: _____ Sexo: _____ Série: _____
Escola: _____

"Aqui está uma série de afirmações que dizem como as pessoas sentem-se a respeito de si mesmas. Vou apresentar a você cada afirmação e pedir que você me diga se ela descreve ou não como você se sente em relação a você mesmo. Se for verdadeira, ou na maior parte for verdadeira para você, diga SIM. Se for falsa, ou na maior parte for falsa para você, diga NÃO. Responda a todas as questões, mesmo que seja difícil decidir. Lembre-se que não existem respostas certas ou erradas. Você pode contar como se sente a respeito de você mesmo. Então, vamos esperar que você responda realmente como se sente internamente."

1. Meus colegas fazem gozações de mim	sim	não
2. Eu sou uma pessoa feliz	sim	não
3. É difícil para eu fazer amigos	sim	não
4. Muitas vezes eu estou triste	sim	não
5. Eu sou esperto	sim	não
6. Eu sou tímido	sim	não
7. Eu fico nervoso quando a professora me chama	sim	não
8. A minha aparência me incomoda	sim	não
9. Quando eu crescer, eu serei uma pessoa importante	sim	não
10. Eu fico preocupado quando nós temos prova na escola	sim	não
11. Eu não sou muito admirado na escola	sim	não
12. Eu me comporto bem na escola	sim	não
13. Geralmente, a culpa é minha quando alguma coisa dá errado	sim	não
14. Eu causo problemas para minha família	sim	não
15. Eu sou forte	sim	não
16. Eu tenho boas idéias	sim	não
17. Eu sou alguém importante na minha família	sim	não
18. Eu sempre quero do meu jeito	sim	não
19. Eu sou bom para fazer as coisas com minhas mãos	sim	não
20. Eu desisto facilmente	sim	não

21. Eu sou bom em meus trabalhos de escola	sim	não
22. Eu faço muitas coisas ruins	sim	não
23. Eu sei desenhar bem	sim	não
24. Eu sou bom em música	sim	não
25. Eu me comporto mal em casa	sim	não
26. Eu sou lento em terminar meu trabalho de escola	sim	não
27. Eu sou alguém importante na minha classe	sim	não
28. Eu sou nervoso	sim	não
29. Eu tenho olhos bonitos	sim	não
30. Eu consigo falar bem na frente da classe	sim	não
31. Na escola, eu fico no mundo da lua	sim	não
32. Eu atormento meu(s) irmão(s) e irmã(s)	sim	não
33. Meus amigos gostam das minhas idéias	sim	não
34. Eu geralmente me meto em encrenca	sim	não
35. Eu sou obediente em casa	sim	não
36. Eu tenho sorte	sim	não
37. Eu sou muito preocupado	sim	não
38. Meus pais esperam muito de mim	sim	não
39. Eu gosto de ser do jeito que eu sou	sim	não
40. Eu me sinto "por fora" das coisas	sim	não
41. Eu tenho um cabelo bonito	sim	não
42. Muitas vezes, eu me ofereço como voluntário na escola	sim	não
43. Eu gostaria de ser diferente	sim	não
44. Eu durmo bem à noite	sim	não
45. Eu odeio escola	sim	não
46. Eu sou um dos últimos a ser escolhido nas brincadeiras	sim	não
47. Eu fico doente bastante	sim	não
48. Eu sou freqüentemente mau com as pessoas	sim	não
49. Meus colegas de escola acham que eu tenho boas idéias	sim	não
50. Eu sou infeliz	sim	não
51. Eu tenho muitos amigos	sim	não
52. Eu sou alegre	sim	não

53. Eu não sei muitas coisas	sim	não
54. Eu sou bonito	sim	não
55. Eu tenho muita energia	sim	não
56. Eu entro em muitas brigas	sim	não
57. Eu sou popular com os meninos	sim	não
58. As pessoas me atormentam	sim	não
59. Minha família está triste comigo	sim	não
60. Eu tenho um rosto agradável	sim	não
61. Quando eu tento fazer alguma coisa, tudo parece dar errado	sim	não
62. Eu sou atormentado em casa	sim	não
63. Eu sou um líder em brincadeiras e esportes	sim	não
64. Eu sou desajeitado	sim	não
65. Nos jogos e esportes, eu assisto ao invés de jogar	sim	não
66. Eu esqueço o que eu aprendo	sim	não
67. É fácil conviver comigo	sim	não
68. Eu perco a paciência facilmente	sim	não
69. Eu sou popular com as meninas	sim	não
70. Eu leio bem	sim	não
71. Eu prefiro trabalhar sozinho do que em grupo	sim	não
72. Eu gosto do meu irmão (ã)	sim	não
73. Eu tenho um corpo bonito	sim	não
74. Muitas vezes eu sou medroso	sim	não
75. Eu sempre estou derrubando e quebrando as coisas	sim	não
76. As pessoas confiam em mim	sim	não
77. Eu sou diferente das outras pessoas	sim	não
78. Eu tenho maus pensamentos	sim	não
79. Eu choro facilmente	sim	não
80. Eu sou uma boa pessoa	Sim	não

ANEXO 8

Physical Activity Questionnaire for Older Children

PAQ-C 8 a 13 anos

1. Atividade física no **tempo livre**: Você realizou alguma dessas atividades nos últimos 7 dias (última semana). Se a resposta for sim, quantas vezes? (Marcar uma única resposta por atividade).

Atividade Física	Não	1-2	3-4	5-6	≥ 7
Pular corda	()	()	()	()	()
Andar de patins	()	()	()	()	()
Skate	()	()	()	()	()
Brincar de pega-pega	()	()	()	()	()
Andar de bicicleta	()	()	()	()	()
Caminhar como exercício físico	()	()	()	()	()
Correr	()	()	()	()	()
Nadar	()	()	()	()	()
Dançar	()	()	()	()	()
Fazer exercício em academias de ginástica	()	()	()	()	()
Jogar basquetebol	()	()	()	()	()

Jogar futebol/futsal	()	()	()	()	()
Jogar voleibol	()	()	()	()	()
Jogar handebol	()	()	()	()	()
Jogar tênis de campo/tênis de mesa	()	()	()	()	()
Lutar judô, karate, etc.	()	()	()	()	()
Outros: _____	()	()	()	()	()
Outros: _____	()	()	()	()	()

- Nos últimos 7 dias, durante as **aulas de educação física**, quantas vezes você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.? () Não tenho aula de educação física
 () Quase nunca
 () Algumas vezes
 () Muitas vezes
 () Sempre
- Nos últimos 7 dias, o que você normalmente fez no horário do **recreio escolar**?
 () Fico sentado (conversando, lendo, fazendo tarefas de aula, etc.)
 () Fico passeando pelas dependências da escola
 () Corro ou jogo um pouco
 () Corro ou jogo bastante
 () Corro ou jogo intensamente durante todo o recreio
- Nos últimos 7 dias, fora da escola, no **período da manhã**, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
 () Nenhuma vez
 () Um vez na última semana
 () 2 – 3 vezes na última semana
 () 4 – 5 vezes na última semana
 () 6 ou mais vezes na última semana

5. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no **período da tarde**, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
 - () Nenhuma vez
 - () Um vez na última semana
 - () 2 – 3 vezes na última semana
 - () 4 – 5 vezes na última semana
 - () 6 ou mais vezes na última semana

6. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no **período da noite**, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
 - () Nenhuma vez
 - () Um vez na última semana
 - () 2 – 3 vezes na última semana
 - () 4 – 5 vezes na última semana
 - () 6 ou mais vezes na última semana

7. No último **final de semana**, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
 - () Nenhuma vez
 - () Uma vez
 - () 2 – 3 vezes
 - () 4 – 5 vezes
 - () 6 ou mais vezes

8. Qual das seguintes situações melhor descreve seus **últimos 7 dias**? Leia as 5 opções antes de decidir por uma resposta que melhor descreve sua última semana.
 - () Todo ou a maioria do tempo livre realizei atividades que exige pouco ou nenhum esforço físico.
 - () Algumas vezes (1-2 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre (por exemplo, pratiquei esporte, joguei bola, corri, nadei, dancei, andei de bicicleta, fiz exercício físico, etc.)
 - () Frequentemente (3-4 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre
 - () Bastante frequentemente (5-6 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre
 - () Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre

9. Assinale com que frequência você realizou atividade física (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.) em cada dia da semana.

Atividades

Nenhuma Pouco Médio Bastante Muito

2ª Feira	()	()	()	()	()
3ª Feira	()	()	()	()	()
4ª Feira	()	()	()	()	()

5ª Feria	()	()	()	()	()
6ª Feira	()	()	()	()	()
Sábado	()	()	()	()	()
Domingo	()	()	()	()	()

10. Você esteve doente nesta última semana, ou apresentou alguma situação que o impediu de realizar normalmente atividade física?

() Não

() Sim

Qual foi o impedimento? _____

ANEXO 9

Você acha que uma pessoa é mais bonita se tiver:

- a) Olhos _____
- b) Cabelos _____
- c) Cintura _____
- d) Estatura _____
- e) Quadril _____
- f) Ombros _____

Você acha que uma pessoa é mais bonita se tiver:

- a) Olhos _____
- b) Cabelos _____
- c) Cintura _____
- d) Estatura _____
- e) Quadril _____
- f) Ombros _____

Você acha que uma pessoa é mais bonita se tiver:

- a) Olhos _____
- b) Cabelos _____
- c) Cintura _____
- d) Estatura _____
- e) Quadril _____
- f) Ombros _____

Você acha que uma pessoa é mais bonita se tiver:

- a) Olhos _____
- b) Cabelos _____
- c) Cintura _____
- d) Estatura _____
- e) Quadril _____
- f) Ombros _____

Você acha que uma pessoa é mais bonita se tiver:

- a) Olhos _____
- b) Cabelos _____
- c) Cintura _____
- d) Estatura _____
- e) Quadril _____
- f) Ombros _____

103



- 📏 Estatura média é mais popular.
- 📏 Quadril médio é igualmente popular.
- 📏 Cintura média é preferida.
- 🤖 Ombros médios são considerados atraentes.
- 👁️ Olhos claros são apreciados.

ANEXO 11

Nome: _____ Ano _____

A partir da análise e discussão sobre os vídeos apresentados responda:

1) Os padrões de beleza sempre foram os mesmos ao longo da história?

a) Sim

b) Não

2) Se você respondeu não na questão 1, responda por qual motivo esses padrões mudam.

a) Por conta de as pessoas irem melhorando

b) De acordo com os interesses da sociedade

c) Por influência das famílias

d) Cada um tem sua beleza

3) Os padrões de beleza são os mesmos no mundo todo?

a) Sim, todos buscam ter o corpo perfeito

b) Não, os padrões de beleza mudam de acordo com a cultura.

c) Não, não existe padrão determinado

ANEXO 12

Quiz alimentação saudável.

- 1) Quantas colheres de açúcar tem em uma lata de refrigerante?
R: 3 colheres
- 2) Quantas colheres de açúcar tem em um pacote de bolacha recheada?
R: 12 colheres.
- 3) Qual a função dos alimentos na nossa vida?
R: Obter nutrientes necessários para sobreviver e realizar as atividades do dia-dia.
- 4) Como deve ser uma alimentação saudável?
R: completa e equilibrada
- 5) Quais são os nutrientes presentes nos alimentos?
R: Carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais.
- 6) Qual a função dos carboidratos no nosso corpo? Para que serve?
R: Fornecer energia para as atividades diárias.
- 7) Qual a função das proteínas no nosso corpo? Para que serve?
R: Formam os tecidos do nosso corpo, como músculos e ossos, transportam as vitaminas e fortalecem o sistema imunológico.
- 8) Cite pelo menos dois carboidratos saudáveis.
- 9) Pão, arroz e macarrão, frutas.
- 10) Cite pelo menos dois carboidratos não saudáveis.
Bolos e balas
- 11) Qual a função da gordura?
R: Fornecem energia, ajudam na absorção de vitaminas.
- 12) Cite pelo menos duas fontes de gordura saudáveis
R: Azeite, abacate, nozes
- 13) Cite pelo menos 2 fontes de gordura não saudável.
Manteiga, carnes.
- 14) Em quais alimentos encontramos proteínas?
Carnes, ovos, peixes, queijo e leite além de algumas leguminosas
- 15) Quais as funções das vitaminas?
R: manter nosso corpo saudável e realizar nossas funções vitais.
- 16) Quais alimentos são fontes ricas em vitaminas
R: Frutas e verduras.
- 17) Além das vitaminas, qual outro nutriente as frutas são fonte?
R: carboidratos.
- 18) Quantas frutas e verduras devemos comer por dia?
R: 5
- 19) Qual a componente mais abundante no nosso corpo, e pra que serve?
R: Água
- 20) Quando devemos aumentar o consumo de água?
R: muito calor e ao fazer atividades físicas.
- 21) Quantas refeições devemos fazer por dia no mínimo?
R: 4 refeições.
- 22) Na América Latina uma em cada três crianças está?
R: com sobrepeso ou desnutrida

- 23) No Brasil existe mais problemas de desnutrição ou sobrepeso em crianças?
R: Sobrepeso
- 24) O que é desnutrição?
R: Falta de nutrientes na alimentação.
- 25) O que a desnutrição pode afetar?
R: O desenvolvimento
- 26) O que é uma má alimentação?
- 27) Quando engordamos?
R: quando ingerimos mais calorias do que gastamos
- 28) Quais as doenças causadas pela má alimentação?
R: Diabetes, hipertensão, colesterol.
- 29) Quais alimentos aumentam o risco de diabetes
R: Alimentos Ricos em açúcares
- 30) Quais alimentos aumentam o risco de colesterol
R: Alimentos que contêm gordura animal
- 31) Quais alimentos aumentam o risco de hipertensão
R: Alimentos com excesso de sal

109

Avaliação Final, intervenção 5ºs anos escola Rosy Brandão.

[illegible]

[illegible]

ANEXO 14

Tabela de IMC-para-idade, RAPARIGAS 5–18 anos de idade (OMS 2007)

Idade (anos:meses)	Desnutrição aguda grave < -3 DP (IMC)	Desnutrição aguda moderada ≥ -3 to < -2 DP (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 DP (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 DP (IMC)	Obesidade > +2 DP (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–16.9	17.0–18.9	19.0 ou mais
5:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–16.9	17.0–19.0	19.1 ou mais
6:0	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.0	17.1–19.2	19.3 ou mais
6:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.1	17.2–19.5	19.6 ou mais
7:0	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–17.3	17.4–19.8	19.9 ou mais
7:6	menos de 11.8	11.8–12.7	12.8–17.5	17.6–20.1	20.2 ou mais
8:0	menos de 11.9	11.9–12.8	12.9–17.7	17.8–20.6	20.7 ou mais
8:6	menos de 12.0	12.0–12.9	13.0–18.0	18.1–21.0	21.1 ou mais
9:0	menos de 12.1	12.1–13.0	13.1–18.3	18.4–21.5	21.6 ou mais
9:6	menos de 12.2	12.2–13.2	13.3–18.7	18.8–22.0	22.1 ou mais
10:0	menos de 12.4	12.4–13.4	13.5–19.0	19.1–22.6	22.7 ou mais
10:6	menos de 12.5	12.5–13.6	13.7–19.4	19.5–23.1	23.2 ou mais
11:0	menos de 12.7	12.7–13.8	13.9–19.9	20.0–23.7	23.8 ou mais

11: 6	menos de 12.9	12.9–14.0	14.1–20.3	20.4–24.3	24.4 ou mais
12: 0	menos de 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 ou mais
12: 6	menos de 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 ou mais
13: 0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 ou mais
13: 6	menos de 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 ou mais
14: 0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 ou mais
14: 6	menos de 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 ou mais
15: 0	menos de 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 ou mais
15: 6	menos de 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 ou mais
16: 0	menos de 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 ou mais
16: 6	menos de 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 ou mais
17: 0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 ou mais
17: 6	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 ou mais
18: 0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 ou mais

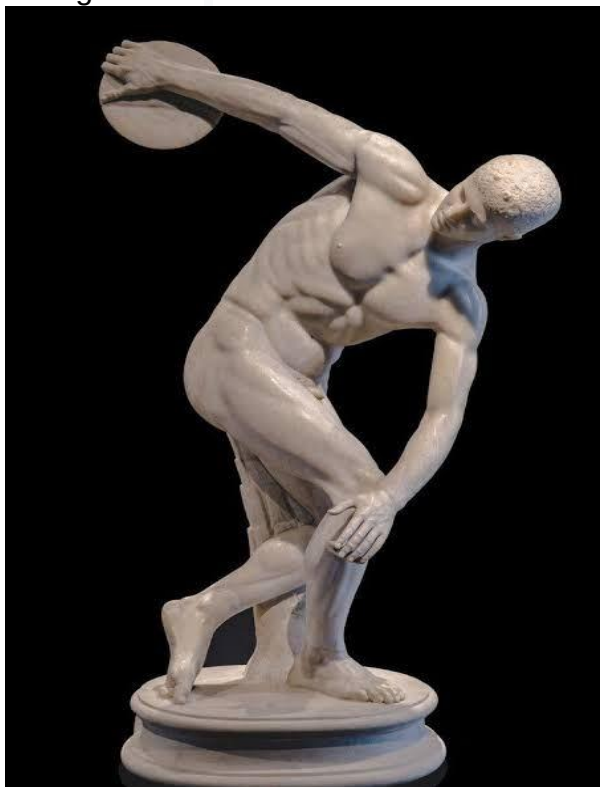
Tabela de IMC-para-idade, RAPAZES 5–18 anos de idade (OMS 2007)

Idade (anos:meses)	Desnutrição o aguda grave < -3 DP (IMC)	Desnutrição aguda moderada ≥ -3 to < -2 DP (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 DP (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 DP (IMC)	Obesidade > +2 DP (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.6	16.7–18.3	18.4 ou mais
5:6	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.7	16.8–18.4	18.5 ou mais
6:0	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.8	16.9–18.5	18.6 ou mais
6:6	menos de 12.2	12.2–13.0	13.1–16.9	17.0–18.7	18.8 ou mais
7:0	menos de 12.3	12.3–13.0	13.1–17.0	17.1–19.0	19.1 ou mais
7:6	menos de 12.3	12.3–13.1	13.2–17.2	17.3–19.3	19.4 ou mais
8:0	menos de 12.4	12.4–13.2	13.3–17.4	17.5–19.7	19.8 ou mais
8:6	menos de 12.5	12.5–13.3	13.4–17.7	17.8–20.1	20.2 ou mais
9:0	menos de 12.6	12.6–13.4	13.5–17.9	18.0–20.5	20.6 ou mais
9:6	menos de 12.7	12.7–13.5	13.6–18.2	18.3–20.9	21.0 ou mais
10:0	menos de 12.8	12.8–13.6	13.7–18.5	18.6–21.4	21.5 ou mais
10:6	menos de 12.9	12.9–13.8	13.9–18.8	18.9–21.9	22.0 ou mais
11:0	menos de 13.1	13.1–14.0	14.1–19.2	19.3–22.5	22.6 ou mais
1:6	menos de 13.2	13.2–14.1	14.2–19.5	19.6–23.0	23.1 ou mais
12:0	menos de 13.4	13.4–14.4	14.5–19.9	20.0–23.6	23.7 ou mais
12:6	menos de 13.6	13.6–14.6	14.7–20.4	20.5–24.2	24.3 ou mais
13:0	menos de 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 ou mais
13:6	menos de 14.0	14.0–15.1	15.2–21.3	21.4–25.3	25.4 ou mais

14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 ou mais
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 ou mais
15:0	menos de 14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.1 ou mais
15:6	menos de 14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.5 ou mais
16:0	menos de 15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	28.0 ou mais
16:6	menos de 15.3	15.3-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.4 ou mais
17:0	menos de 15.4	15.4-16.8	16.9-24.3	24.4-28.6	28.7 ou mais
17:6	menos de 15.6	15.6-17.0	17.1-24.6	24.7-29.0	29.1 ou mais
18:0	menos de 15.7	15.7-17.2	17.3-24.9	25.0-29.2	29.3 ou mais

ANEXO 15

Figura 28 - O Discóbolo de Miron



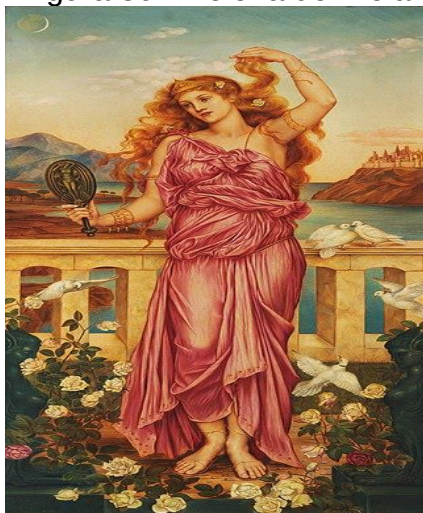
Fonte: Pinterest, 2023.

Figura 29 – Aphrodite, Venus de Milo



Fonte: Pinterest, 2023.

Figura 30 - Helena de Tróia



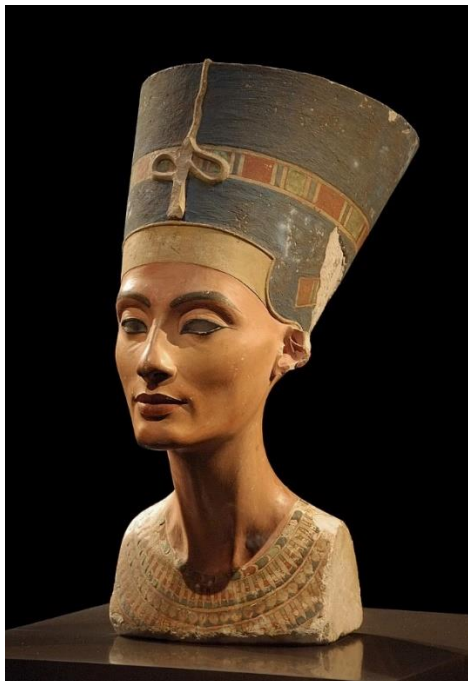
Fonte: Wikipedia, 2023.

Figura 31 – Como cuidar da beleza no Egito



Fonte: Universo Arabe, 2023.

Figura 32 – Busto de Nefertiti



Fonte: Wikipedia, 2023.

Figura 33 - Rainha Catarina I da Rússia



Fonte: wikimedia, 2023.

Figura 35 - Simonetta Vespucci



Fonte: Blog do Amauri Jr., 2020.

Figura 34 – Retrato de uma dama de vermelho



Fonte: wikimedia, 2023.

Figura 36 - A beleza pálida de Elizabeth da Áustria



Fonte: nativi2.blogspot.com, 2012.

Figura 37 - Marilyn Monroe



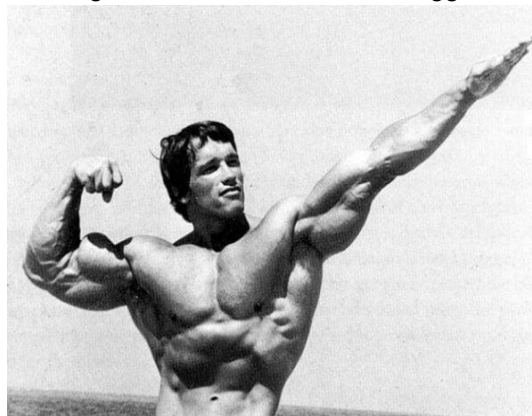
Fonte: Wikipedia, 2023.

Figura 38 - Mulheres usando vestidos nos anos 20.



Fonte: isabellamirindiba.com, 2020.

Figura 39 - Arnold schwarzenegger



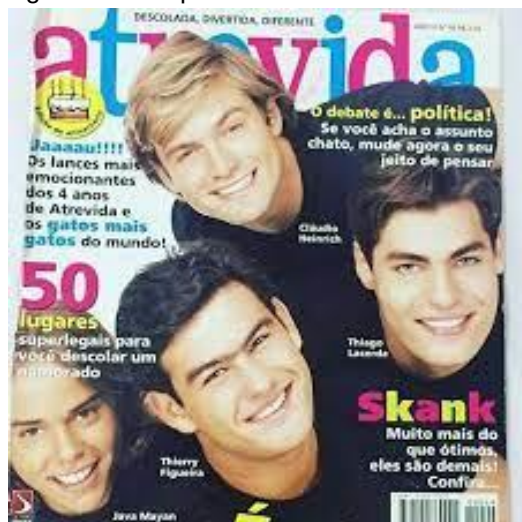
Fonte: www.megacurioso.com.br, 2023.

Figura 40 - Gisele Bündchen



Fonte: nypost.com, 2023.

Figura 42 – Capa da Revista Atrevida ano IV



Fonte: Pinterest, 2023.

Figura 44 – Mulher da tribo Karen Miamar



Fonte: viagens.sapo.pt, 2023.

Figura 41 - Chris Hemsworth



Fonte: Marvel Studios, 2011

Figura 43 – Mulher mauritana



Fonte: mdg.com.br, 2017.

Figura 45 – Pé de Lotus



Fonte: aventurasnahistoria.com.br, 2019.

ANEXO 16

Figura 46 - Bruxa, Filme Branca de Neve



Fonte: Estúdios Disney, 1938

Figura 48 - Malévola, Filme a Bela adormecida



Fonte :Estúdios Disney, 1959

Figura 50 - Mamãe Gothel, Filme Rapunzel



Fonte: Estúdios Disney, 2011

Figura 47 – Princesa Branca de Neve



Fonte: Estúdios Disney, 1938

Figura 49 – Princesa Elsa, Filme Frozen



Fonte: Estúdios Disney, 2013

Figura 51 – Princesa Aurora, filme A Bela Adormecida.



Fonte: Estúdios Disney, 1959

Figura 52 – Princesas



Fonte: Estúdios Disney

Figura 54 – Princesa Rapunzel, Filme Enrolados.



Fonte: Estúdios Disney, 2010

Figura 56 - Barbie



Fonte: letras.mus.br/Barbie, 2023

Figura 53 – Cinderela



Fonte: Estúdios Disney, 1950

Figura 55 - Príncipe Philip, Filme Bela Adormecida



Fonte: Estúdios Disney, 1959

Figura 57 - Flynn Rider, Filme enrolados



Fonte: Estúdios Disney, 2010

Figura 58 – Kristoff, filme Frozen



Fonte: Estúdios Disney, 2013

Figura 60 – Príncipe encantado, Filme Cinderela



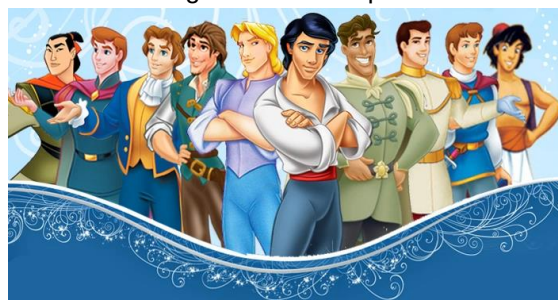
Fonte: Estúdios Disney, 1950

Figura 61 - Boneco Ken



Fonte: Mattel, 2023

Figura 59 - Príncipes



Fonte: Estúdios Disney



ANEXO 17

Figura 62 – Chocolate ao leite.



Fonte: Amazon, 2023.

Figura 64 – Refrigerante Coca Cola



Fonte: distribuidorahideal.com.br, 2023

Figura 66 - Sorvete



Blog Finamac, 2023.

Figura 63 - Leite condensado Itambé



Fonte: Supermercado Ditão, 2023.

Figura 65 – Suco artificial.



Fonte: Higipack, 2023.

Figura 67 – Biscoito Recheado



Fonte: Cauê Distribuidora, 2023.

ANEXO 18

Figura 68 – Ana Castela



Fonte: Correio Brasiliense, 2023.

Figura 69 – Ana Castela



Fonte: Purepeople, 2023.

Figura 70 – Luiza Sonza



Fonte: Portalpopline.com.br, 2023.

Figura 71 – Luiza Sonza



Fonte: Vogue.globo.com, 2023.

Figura 72 – Gisele Bündchen



Fonte: Folha de Sete Lagoas, 2023.

Figura 73 - Gisele Bündchen



Fonte: Revista Monet, 2023.



ANEXO 19

Aumenta a liberação de hormônios como adrenalina, dopamina, serotonina, endorfina e irisina.

Melhora a concentração e o funcionamento do cérebro.

Melhora a qualidade do sono

Contribui para o controle do peso corporal.

Ajuda na absorção de nutrientes.

Fortalecimentos dos ossos através do aumento da absorção do cálcio.

Fortalecimentos dos músculos e das articulações.

Melhora a disposição.

Diminui o estresse.

Melhora a autoestima.

Combate a diabetes.

Aumenta os níveis de colesterol bom e diminui o colesterol ruim.

Diminui o risco de doenças cardiovasculares, como AVC e Infarto.

Aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como AVC e Infarto.

Aumenta a liberação do hormônio cortisol que contribui para o aparecimento de problemas como ansiedade, estresse e depressão.

Aumenta o risco de osteoporose.

Aumenta o risco de doenças como diabetes e hipertensão.

Diminui a disposição

Diminui a capacidade funcional do nosso corpo.

Aumenta a capacidade funcional do nosso corpo.

Aumenta o desânimo.

Pode causar problemas posturais

Melhora a postura.

Diminui a capacidade do coração e o calibre das artérias.

Aumenta a capacidade do coração e o calibre das artérias.

Diminui a qualidade do sono, podendo causar insônia.

Realizar exercícios físicos três vezes por semana

Realizar exercícios físicos uma vez por mês.

APÊNDICE

PRODUTO EDUCACIONAL
APRESENTADO AO PROEF 2024.



***Atividade física,
alimentação
saúdável,
obesidade, padrões
estéticos e escola.***

Uma possibilidade de intervenção didática.

ALEX LIBANIO DE SOUZA

ORIENTADOR: PROF. DR. AUGUSTO CESINANDO DE CARVALHO

Apresentação

Caro/a colega,

Este produto é apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de mestre pelo Programa Nacional de Mestrado Profissional em Rede em Educação Física Escolar (PROEF) e integra pesquisa intitulada “Autoconceito, imagem corporal, comportamento alimentar e nível de atividade física em escolares do 5º ano do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Municipal Presidente Prudente. Uma possibilidade de intervenção”.

A proposta desenvolvida envolve uma sequência didática de 13 aulas com 50 minutos de duração, abordando os temas: “ideais de beleza em diversas culturas”, “alimentação saudável” e “benefícios das atividades físicas para o corpo”, relacionando-os com a obesidade.

Nosso objetivo principal é instrumentalizar professores para intervir na realidade dos alunos de forma sistematizada, oferecendo ferramentas para que os estudantes possam entender os aspectos ligados à obesidade, saúde física e psicológica, buscando estimular práticas saudáveis e reflexão crítica.

O PROEF tem como intuito formar professores em serviço para que eles possam melhorar a sua prática e, ao mesmo tempo, produzir ciência a partir dela, disseminando os resultados para instrumentalizar outros professores. Nesta perspectiva, espero que possa contribuir com ferramentas para que meus colegas possam melhorar sua práxis, proporcionando um aprendizado significativo para os seus alunos.

Abraço fraterno,

ALEX LIBANIO DE SOUZA

**“Existem momentos na vida onde a
questão de saber se se pode pensar
diferentemente do que se pensa, e
perceber diferentemente do que se vê, é
indispensável para continuar a olhar ou a
refletir.”**

Michel Foucault.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	133
SEQUÊNCIA DIDÁTICA	139
Aula 1.....	139
Aula 2.....	141
Aula 3.....	143
Aula 4.....	145
Aula 5	147
Aula 6	148
Aula 7	150
Aula 8.....	151
Aula 9	153
Aula 10.....	155
Aula 11	156
Aula 12	158
Aula 13.....	160
CONSIDERAÇÕES FINAIS	126
REFERÊNCIAS	127

01

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a obesidade tem se tornado um problema de saúde coletiva que preocupa muito as autoridades. Ferreira e Andrade (2019) afirmam que o excesso de peso causa muitos problemas de saúde às pessoas, sendo um dos grandes desafios da saúde pública do século XXI.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) provocam 41 milhões de mortes anuais, destas, 5 milhões estão relacionadas ao IMC elevado ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$). Quase 4 milhões dessas mortes estão relacionadas apenas ao diabetes, acidente vascular cerebral, doença coronariana e câncer, conforme o Atlas Mundial de Obesidade (2024).

Nos últimos trinta anos, houve um importante crescimento de aumento de peso no que diz respeito a crianças e adolescentes, de acordo com Ferreira e Andrade (2019). Fator preocupante, pois crianças e adolescentes obesos têm maior chance de serem adultos obesos.

Existem várias condições relacionadas à obesidade infantil. Pelegrini *et al.* (2021) ao analisar a produção científica no Brasil nos anos de 2018 e 2019, encontraram como principais causas ligadas ao sobrepeso e obesidade fatores socioeconômicos, genéticos e comportamentais.

Dutra *et al.* (2015) indicam que existem vários fatores relacionados à obesidade, entretanto, aponta o consumo excessivo de calorias atrelado ao baixo gasto calórico como principais condicionantes dessa epidemia.

Guthold *et al.* (2020), em estudo que abrangeu 146 países e analisou 1,6 milhões de estudantes de 11 a 17 anos, apontou que 81% não eram satisfatoriamente ativos. No Brasil, esse índice foi ainda maior, 84% dos adolescentes eram menos ativos do que deveriam.

O tempo de tela tem grande relação com o sedentarismo entre crianças e adolescentes, podendo causar vários problemas de saúde, entre elas a obesidade, sendo também uma centelha para a má qualidade do sono, depressão e ansiedade (TANA E AMÂNCIO, 2023.)

Por outro lado, o Estudo Internacional de Obesidade Infantil, Estilo de Vida e Meio Ambiente (KATZMARZYK *et al.*, 2015), que abrangeu 6539 crianças de 9 a 11 anos de 12 países, encontrou uma considerável associação entre nível de atividade física moderada e intensa e o controle da obesidade. O estudo indicou que crianças que realizavam pelo menos 55 minutos de atividades físicas entre intensas e moderadas diárias apresentavam menor chance de obesidade.

Quando se pensa nos problemas psicológicos causados pela obesidade, vale pensar que vivemos em uma sociedade na qual existe uma ditadura da beleza, onde aquelas pessoas que não se adequam são estigmatizadas.

O ideal estético ao longo da história sempre foi base dos valores socioculturais, no qual as pessoas devem se adequar dentro do que é considerado belo ou feio. (SERASSUELO JUNIOR, 2008). Historicamente, associa-se o que é belo ao que é bom, e o bom não somente agrada às pessoas, é algo que elas almejam ter, como um amor correspondido, riqueza honesta, etc. (ECO, 2004).

Quando olhamos para a contemporaneidade, os padrões de beleza estão atrelados ao consumo. Segundo Eco (2004), as pessoas se vestem, arrumam o cabelo, se maquiam seguindo modelos, revistas, cinema, televisão, buscando um ideal de beleza apresentado pelo consumo comercial.

Segundo Serassuelo Junior (2008), o aumento do apelo estético a um padrão de beleza que busca um corpo magro, discriminando o gordo, pode afetar emocionalmente, principalmente crianças e jovens adolescentes, podendo causar problemas de ordem física e mental.

Estudos longitudinais apontam que os problemas com a imagem corporal na infância podem afetar as crianças tanto em curto quanto longo prazo, no que tange à saúde física e psicológica, sendo que, os padrões de beleza impostos socialmente são itens determinantes para o desenvolvimento desses problemas (COE; VERBEKEN e GOOSSENS, 2021).

Segundo Thompson et al. (1999, apud COE; VERBEKEN e GOOSSENS 2021), os problemas de imagem corporal são influenciados diretamente por três variáveis principais, sendo elas, mídia, pais e colegas. Afetando as pessoas por dois mecanismos de mediação, internalização de ideais de aparência e comparação social.

A imagem corporal tem relação íntima com a aceitação social ou não das pessoas, amparada em diversos atores da sociedade, como indústrias de cosméticos, medicina estética, mídias e outros que estimulam sistematicamente a valorização da aparência física (PONTE, 2018).

Os problemas ora apresentados fazem parte do cotidiano escolar, com reproduções de conflitos presentes na sociedade e gerando os seus próprios. Sendo então, função da escola trabalhar as questões relacionadas à obesidade, padrões de beleza, alimentação saudável e sedentarismo, com o objetivo da promoção da saúde, respeito às diferenças e reflexão crítica sobre hábitos e interesses mercadológicos relacionados a esse contexto.

Para Story, Nanney e Schwartz (2009), o combate à obesidade deve ter uma intervenção precoce, tendo como base as crianças, famílias e ambientes em que vivem, sendo a escola um local que pode contribuir fornecendo ambientes que propiciem a alimentação saudável e estímulo à atividade física.

Friedrich (2015) considera que a escola é um ambiente propício para a prevenção da obesidade, por meio de estímulo à constituição de hábitos cotidianos de prática de atividades físicas e alimentação adequada.

Na mesma linha, Souza Filho *et al.* (2024) apontam a escola como ambiente primordial para a promoção de condutas saudáveis dos discentes, por ter um planejamento prévio, sendo segmentada e supervisionada.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018), que normatiza e define o conjunto de conhecimentos primordiais a serem desenvolvidos na Educação Básica, a partir do Plano Nacional de Educação (PNE), já nas 10 competências gerais da Educação Básica, define que, nas três etapas de ensino, a escola deve propiciar aos educandos “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2018, p. 9).

A BNCC aponta ainda como papel da escola:

“propiciar uma formação integral, balizada pelos direitos humanos e princípios democráticos, é preciso considerar a necessidade de desnaturalizar qualquer forma de violência nas sociedades contemporâneas, incluindo a violência simbólica de grupos sociais que impõem normas, valores e conhecimentos tidos como universais e que não estabelecem diálogo entre as diferentes culturas presentes na comunidade e na escola” (BRASIL, 2018, p. 61).

Ainda analisando a BNCC (Brasil, 2018), ao buscar o papel da EF no que diz respeito à promoção da saúde e respeito às diferenças estéticas, verifica-se como competências a serem desenvolvidas:

“Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.” (BRASIL, 2018, p. 223).

Embora a BNCC, dentre os seus objetivos para a EF, seja discutir os aspectos relacionados a padrões estéticos e saúde, esses pontos são abordados apenas a partir dos anos finais do ensino fundamental, proporcionando um tratamento tardio, quando muitos hábitos e conceitos já foram construídos nos sujeitos.

Foi nessa perspectiva que a sequência didática apresentada trata a obesidade como problema de saúde, causada, na maioria dos casos, pelo sedentarismo e pela má alimentação, podendo contribuir para o surgimento de doenças físicas e psicológicas. Doenças psicológicas que têm como um dos influenciadores o apelo social pelo corpo magro.

Com isso, as aulas buscam desmistificar os padrões de beleza impostos, fazendo os alunos refletirem sobre os interesses envolvidos na massificação desse ideal de beleza. Por outro lado, traz à discussão o risco da obesidade para a saúde, apontando as causas e formas para combatê-la, apresentando a alimentação saudável e a prática de atividade física como ferramentas de enfrentamento, propondo aos alunos para olharem para si mesmos, fazendo uma autoanálise sobre seus hábitos cotidianos e mudanças necessárias.

O caminho buscado para alicerçar os objetivos propostos se baseia nas teorias sociointeracionistas. Nessa perspectiva, o homem se humaniza através das relações que estabelece com o outro (NASCIMENTO e AMARAL, 2012). Todo homem se estabelece como ser humano pelas relações designadas com os outros (VYGOTSKY, 2007 apud NASCIMENTO e AMARAL, 2012).

Na mesma linha, Wallon (1995) apud Facco e Carneiro (2023) acreditam que o homem se desenvolve no contato com o meio ao qual está colocado, por meio do encontro entre o orgânico e o social. Portanto, se propôs estratégias que possibilitassem essa dialogicidade entre os estudantes, a fim de potencializar o desenvolvimento de todos.

Como ponto de partida das aulas, é primordial levantar os conhecimentos prévios dos alunos, o que para Gasparin (2012) apud Walerius e Rech(2016) seria o momento de instigar a curiosidade do aluno, a partir de perguntas e questionamentos, produzindo motivação para aquisição de novos conhecimentos.

O segundo momento das aulas relaciona-se à problematização do conteúdo a ser abordado. O procedimento investigativo visa responder às indagações do problema apresentado, proporcionando ao aluno estímulos para que a aprendizagem seja significativa, devido às situações problema que estimulam o raciocínio. (GASPARIN, 2012 apud WALERIUS e RECH, 2016).

A terceira etapa diz respeito à instrumentalização dos alunos através de ações planejadas pelo professor, que proporcionam a apropriação de conhecimentos científicos que auxiliam na resolução de problemas levantados, reformulando seus conceitos e ideias, transformando o discente em um sujeito social do conhecimento científico(WALERIUS e RECH, 2016).

“A quarta fase é a catarse, sendo o momento da demonstração dos conhecimentos aprendidos, o aluno apresenta a solução do problema elaborado na problematização. Neste momento, o aluno realiza uma síntese em relação ao conteúdo e uma avaliação” (WALERIUS e RECH, p. 49, 2016).

Como produto do processo de ensino-aprendizagem, espera-se do aluno uma nova prática social (quinta fase), a partir da compreensão da realidade em uma nova perspectiva.

Como estratégias de ensino, buscaram-se diversas metodologias ativas com o intuito de contribuir para uma aprendizagem significativa para os alunos. “De modo geral, podemos dizer que as metodologias ativas trazem consigo o enfoque problematizador como uma estratégia didática voltada para integração de saberes teóricos e práticos na perspectiva de uma atitude crítica e reflexiva” (CUNHA *et al.*, p.3, 2024).

02

SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Aula 1

Como formamos nosso ideal de beleza?

Objetivo: Sensibilizar a turma sobre o tema e buscar verificar a percepção que eles têm sobre a beleza.

Etapa 1: Conversa inicial:

Inicialmente, converse com a turma apresentando um panorama sobre os assuntos que serão tratados na sequência didática. Em um segundo momento, escreva na lousa os objetivos dessa primeira aula, fazendo a leitura com os alunos.

Etapa 2: Levantamento da percepção que os alunos têm sobre beleza:

Nesta etapa, você deverá entregar uma folha para os alunos com características corporais escritas, sendo estas, olhos, cabelos, estatura, quadril, ombros, cintura, e na frente um espaço para que eles possam escrever as características

físicas que eles acham que uma pessoa bonita deve ter. A partir das respostas dos alunos, forme uma nuvem de palavras utilizando o aplicativo

Mentimeter: www.mentimeter.com/pt-BR. Caso os alunos tenham acesso ao celular ou computador durante a aula, eles mesmos podem digitar as características no aplicativo, formando a nuvem em tempo real.



Fonte: Acervo do autor

Após a formação da nuvem de palavras, promova uma discussão com os alunos sobre as características mais citadas por eles, questionando quais motivos eles acham que podem explicar os resultados obtidos.

Etapa 3 - Resolução de questão em grupo:

Divida a sala em grupos de 4 a 5 alunos. Nesta divisão, é necessário que você tenha o cuidado de formar grupos heterogêneos, com integrantes do

gênero feminino e masculino e com diferentes níveis de aprendizagem. Proponha que os grupos respondam à seguinte questão: “Como formamos a nossa ideia de beleza”.



Fonte: Acervo do autor

Um aluno deve ser definido como escriba e outro como orador. A resposta à pergunta deve ser feita em uma folha avulsa identificada e deve ser recolhida por você.

Etapas 04: Socialização das respostas:

Solicite que os grupos socializem as respostas e anote as conclusões comuns a todos os grupos, formando um panorama da sala em relação ao tema. Escreva na lousa o resultado obtido. Esse resultado pode ser registrado no caderno dos alunos.



Fonte: Acervo do autor

Observação: Dependendo da dinâmica da turma serão necessárias duas aulas para desenvolver essa atividade

Aula 2

Padrões de beleza ao longo da história.

Objetivo: Entender sobre como os padrões de beleza mudam ao longo do tempo e compreender como a beleza é vista de diversas culturas.

Etapas 1 – Conversa inicial:

Em um primeiro momento retome o conteúdo trabalhado na aula anterior e as conclusões levantadas pela turma.

Etapas 2 – Análise de imagens representativas de beleza corporal:

Projete em uma televisão imagens que representaram o ideal de beleza ocidental em determinados períodos históricos. Apresente as imagens uma a uma e vá indagando aos alunos sobre a beleza ou não das figuras, pedindo que levantem as mãos se acharem a imagem bonita.



Fonte: Acervo do autor

Em seguida, apresente imagens que representaram ou representam padrões de beleza em outras culturas. Se na sua escola não houver recursos apresentados, uma sugestão seria imprimir as imagens para apresentar para os alunos.

Etapas 3 – Reflexão sobre a mudança do belo de acordo com as sociedades:

Após os alunos opinarem sobre as imagens, reapresente-as, agora explicando que todas as imagens representaram o belo em determinados períodos históricos. Detalhe as influências sociais que determinavam o belo ao apresentar cada imagem.

Rainha Catarina I da Rússia



Fonte: wikimedia, 2023.

Etapa 4 – Avaliação dos conteúdos aprendidos:

Elabore questões objetivas sobre a aula.

Seguem algumas sugestões:

Os padrões de beleza sempre foram os mesmos ao longo da história?

Por quais motivos motivo esses padrões mudam?

Os padrões de beleza são os mesmos no mundo todo?

Aula 3

Influência da mídia na formação dos padrões de beleza.

Objetivo: Compreender como a ideia de beleza que temos é influenciada pelas imagens que vemos ao longo do nosso desenvolvimento.

Etapas 1 – Análise de imagens:

Selecione algumas imagens de filmes e desenhos infantis e apresente para os alunos projetando na televisão.

Princesa Aurora, filme A Bela Adormecida.



Fonte: Estúdios Disney, 1959.

Após a apresentação, pergunte aos alunos de forma aleatória quais características os personagens principais das imagens apresentadas tinham que se encaixavam com os indicados por eles na aula 1. Provoque uma discussão a partir das respostas dos alunos a fim de que eles percebam a influência da mídia

na formação do nosso ideal de beleza desde a infância.

Etapas 2 – Análise de vídeos e resolução de questão em dupla:

Após a discussão, forme duplas produtivas, com alunos de níveis de aprendizagem diferentes. Solicite que as duplas conversem e a seguinte pergunta: “Vocês acham que as imagens que vemos em filmes e mídia em geral podem influenciar nossa percepção de beleza? De qual forma?” Para auxiliar na reflexão dos alunos, antes do início da atividade proponha que os alunos assistam os dois vídeos abaixo que reproduzem a experiência Doll Test - Os efeitos do racismo em crianças:

<https://www.youtube.com/watch?v=CdoqgmNB9JE>

https://www.youtube.com/watch?v=FBTI_po3F4k



Fonte: Acervo do autor

Etapas 3 – Socialização das conclusões das duplas:

Após os alunos responderem à pergunta, solicite que eles socializem as respostas com o restante da sala. Quando as respostas começarem a ficar

repetitivas, modere a socialização perguntando se alguma dupla tem algo a complementar que ainda foi falado pelos colegas.

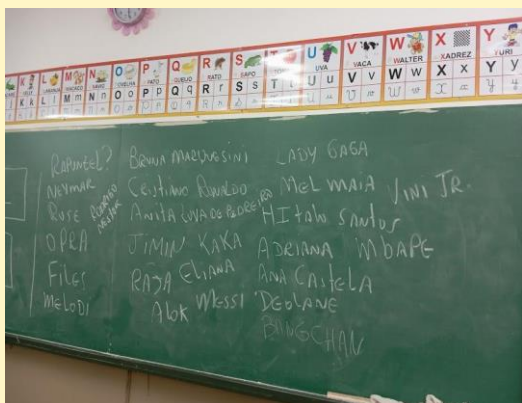
Aula 4

A beleza irreal.

Objetivo: Analisar o tratamento de imagem dado as imagens apresentadas na mídia; compreender que a ideia de beleza apresentada pela mídia é irreal; entender os verdadeiros interesses relacionados aos padrões estéticos; refletir sobre o impacto desses padrões na vida das pessoas.

Etapas 1 – Chamada temática:

Proponha uma chamada temática onde os alunos devem dizer o nome de algum ator, atriz, modelo ou celebridade que eles acham bonito. Anote na lousa os nomes apresentados.



Etapas 2 – Análise de imagens:

Com a ajuda dos alunos, selecione alguns nomes de celebridades indicadas na chamada temática e faça

uma busca na internet de imagens delas em momentos de trabalho e no dia-dia, fazendo a análise das imagens com os alunos.

Ana Castela



Fonte: Correio Brasiliense, 2023.

Ana Castela



Fonte: Purepeople, 2023.

Promova a discussão sobre as diferenças das imagens, buscando mostrar que o que vemos na mídia nem sempre condiz com o real.

Após a análise das imagens, apresente dois vídeos mostrando o tratamento feito nas imagens apresentadas pela mídia e como elas podem influenciar as pessoas negativamente:

<https://www.youtube.com/watch?v=PAq1nAuhv8A>
https://www.youtube.com/watch?v=Hvpd_YlrMQA.

Etapa 3 – Momento expositivo dialogado:

Neste momento, explique quais os interesses mercadológicos relacionados aos padrões de beleza impostos a partir de exemplos simples do cotidiano. Questione os alunos sobre quais coisas as pessoas podem fazer para melhorar o corpo e, a partir das respostas, exemplifique como a busca por academias, cirurgias plásticas e outros procedimentos estéticos movimentam muito dinheiro. Nesse mesmo caminho, levante questões relacionadas a cosméticos, roupas de ginástica, artigos esportivos, entre outros, a fim de instrumentalizar os alunos com informações que possibilitem a reflexão crítica sobre o tema.

Etapa 4 – Resolução de questões em grupo:

Para finalizar a aula, proponha que os alunos se reúnam em grupo, utilizando os mesmos procedimentos utilizados na aula 1. Proponha que eles respondam às seguintes questões: “As imagens

que vemos na mídia são reais”, “Quais os interesses envolvidos nos padrões de beleza?” e “Eles influenciam as vidas das pessoas?”.



Fonte: Produzido por IA

Etapa 05: Socialização das respostas:

Solicite que os grupos socializem as respostas e anote as conclusões comuns a todos os grupos, formando um panorama da sala em relação ao tema. Escreva na lousa o resultado obtido.



Fonte: Produzido por IA

Aula 5

Como me alimento?

Objetivo: Conhecer os hábitos alimentares dos alunos; compreender a importância dos macronutrientes na nossa alimentação, bem como o risco da alimentação em excesso.

Etapa 1 - Conversa inicial, resolução de questões:

Esse momento tem o objetivo de realizar a transição entre os temas ideal de beleza e alimentação saudável. Inicie a aula levantando essas três questões: “É possível atingir o padrão de beleza atual?”, “Eu devo buscar esse padrão?” Preciso me preocupar com o meu corpo?”. Registre-as na lousa e peça que os alunos respondam às questões no caderno.

Etapa 02: Socialização das respostas:

Após a conclusão, solicite que alguns socializem as respostas. Quando o tema saúde for abordado por algum aluno, aproveite o momento para fazer a transição para o tema alimentação saudável.

Etapa 3 - Levantamento dos hábitos alimentares dos alunos:

Pergunte se os alunos se alimentam de forma saudável e solicite que eles anotem na lousa os alimentos de que eles mais gostam e que comem frequentemente.



Fonte: Produzido por IA

Após os alunos fazerem as anotações na lousa, indague-os sobre os nutrientes presentes nos alimentos. Verifique o conhecimento deles sobre os macronutrientes, como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e vitaminas.

Etapa 4 – Ampliando conhecimentos:

Apresente os vídeos abaixo ou outros de sua preferência que tratem sobre quais são os macronutrientes que ingerimos, com exemplos de alimentos saudáveis e não saudáveis, além da quantidade de açúcar e gordura presentes em alguns alimentos industrializados:

https://www.youtube.com/watch?v=90zaBTVd7_c

<https://www.youtube.com/watch?v=h8SeUXKU5ww&t=11s>

Finalize a aula promovendo uma discussão sobre quais dos alimentos anotados na lousa eram saudáveis e não saudáveis.

Aula 6

Conhecendo a quantidade de açúcar nos alimentos.

Objetivo: Conhecer a quantidade de açúcar presentes em alimentos ingeridos cotidianamente.

Etapas 1 - Conversa inicial, explicação da atividade e organização dos grupos:

Inicie a aula perguntando para os alunos se eles sabem a quantidade de açúcar que existe nos alimentos que eles comem? Estimule a curiosidade dos alunos e depois proponha uma competição em grupo na qual eles devem colocar em um copo o número de colheres de sopa de açúcar que eles acreditam conter em alimentos apresentados por você. Como nas aulas anteriores, divida os alunos em grupos de 4 a 5 alunos, utilizando os mesmos critérios das aulas anteriores.

Etapas 02: Iniciando a competição:

Peça que os grupos se disponham sentados em roda em volta de uma carteira. Entregue um copo, uma colher

de sopa e um recipiente com açúcar para cada grupo.

Para iniciar a competição, apresente uma imagem de um alimento para a sala e peça que eles coloquem no copo a quantidade de açúcar que eles acreditam que aquele alimento contém.



Fonte: Produzido por IA

De um tempo de um minuto a um minuto e meio para que eles conversem entre si e decidam. Após o tempo estipulado, peça que os grupos mostrem os copos um a um e digam quantas colheres de açúcar eles colocaram.



Fonte: Produzido por IA

A equipe que chegar mais perto do resultado correto marca 10 pontos, se houver empate, as equipes marcam 5 pontos. Ganha a equipe que marcar mais pontos. Apresente várias imagens de alimentos que eles comem frequentemente. Para isso, utilize o levantamento feito na aula 5. As imagens podem ser apresentadas na televisão ou impressas.

Importante deixar claro para os alunos que o objetivo dessa atividade é aprender de uma forma divertida, para que não haja uma competição exacerbada.

Etapas 3 – Discussão e reflexão sobre a atividade:

No final da atividade, pergunte para os alunos se eles tinham ideia de que os alimentos que eles comem contêm tanto açúcar. A partir das respostas, discuta com os alunos a importância de sabermos a composição dos alimentos que ingerimos e os riscos da ingestão de açúcar em excesso.

Aula 7

Doenças relacionadas a má alimentação.

Objetivo: Conhecer as doenças relacionadas a má alimentação.

Etapas 1 - Conversa inicial, levantamento de conhecimentos prévios.

Inicie a aula com a retomada dos aprendizados da aula anterior. Em um segundo momento pergunte para os alunos quais os problemas de saúde a alimentação inadequada podem causar, e anote na lousa as contribuições deles.



Fonte: Acervo do autor

Etapas 02: Momento expositivo dialogado:

Verifique as doenças relacionadas a má alimentação apresentadas pelos alunos e complemente com as que estiverem faltando.

Exponha como cada doença apresentada ataca o organismo e como a alimentação inadequada colabora para isso. Nesse momento é importante a participação dos alunos, para tanto, pergunte para eles o que conhecem sobre as doenças, se existe alguém na família que tem alguma dessas doenças, indagando os hábitos alimentares dessas pessoas.



Fonte: Acervo do autor

Apresente o vídeo abaixo ou outro selecionado por você para auxiliar na compreensão sobre o tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=4FbmNHX5EIE>.

Aula 8

Balança energética.

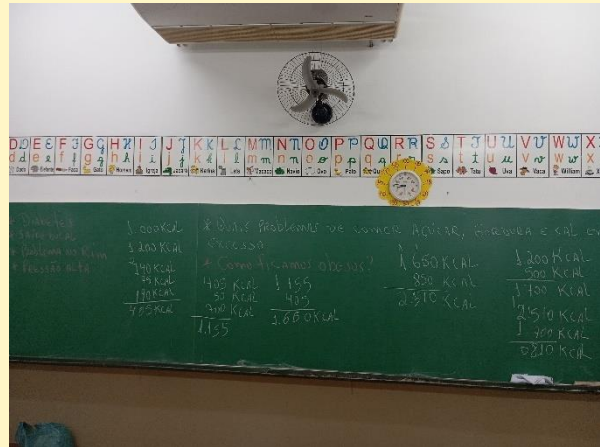
Objetivo: Entender como funciona a balança energética e o aumento de peso.

Etapas 1 - Conversa inicial a partir de questão geradora:

No início da aula, pergunte para os alunos “como engordamos”? Anote as hipóteses levantadas pelos alunos na lousa.

Etapas 02: Momento expositivo dialogado:

Após a sondagem inicial, explique que o que comemos em maior quantidade do que o nosso corpo necessita para as funções diárias é armazenado em forma de gordura. Importante salientar como esse armazenamento de energia foi importante para a evolução humana nos primórdios, e como a vida sedentária e a má alimentação contribuem para o aumento das reservas energéticas de gordura no nosso corpo. Para finalizar, explique sobre como funciona a balança energética, dando exemplos práticos e mostrando como se faz esse cálculo na lousa.



Fonte: Acervo do autor

Etapas 3 – Calculando a balança energética:

Divida os alunos em grupos de 4 a 5 pessoas, utilizando os mesmos critérios das aulas anteriores. Após a divisão, entregue para cada grupo um recipiente de plástico e um saquinho com tampinhas de garrafa pet.



Fonte: Acervo do autor

Como tarefa, peça que eles realizassem a balança energética de um integrante do grupo ou do grupo na totalidade, utilizando as coisas que todos do grupo têm hábito de comer nas refeições e as atividades que produzam gasto calórico. Estabeleça que cada tampinha de garrafa simboliza 100 kcal.

Os alunos devem colocar no recipiente as tampinhas consoantes às calorias dos alimentos que ingerem cotidianamente e depois retirar as tampinhas segundo o gasto calórico em atividades diárias, além do metabolismo basal. Para que os alunos tenham acesso às informações necessárias em relação às calorias, providencie tabelas sobre atividades físicas e gastos calóricos, bem como, em relação aos alimentos. Se os alunos perguntarem sobre algum alimento ou atividade não presente nas tabelas, faça uma pesquisa rápida na internet, se possível. Os alunos terão como objetivo responder se a balança energética do grupo foi positiva ou negativa e se, de acordo com o resultado, eles vão engordar ou não. As respostas dos grupos vão dar a você o feedback se eles compreenderam ou não a lógica da balança energética. Se necessário, retome o assunto.

Observação: Dependendo da dinâmica da turma, serão necessárias duas aulas para desenvolver essa atividade.



Fonte: Acervo do autor

Aula 9

Avaliação formativa

Objetivo: Avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre alimentação e socialização de aprendizagens.

Etapa 1 - Conversa inicial:

Na quadra, forme um círculo no centro da quadra, retome com os alunos os assuntos trabalhados nas aulas 5, 6, 7 e 8, e explique que na atividade desta aula eles terão que utilizar os aprendizados adquiridos nas aulas anteriores.



Fonte: Produzido por IA

Etapa 02 - Quiz:

Divida os alunos em duas equipes para realização de um quiz. Disponha cada equipe em uma das extremidades da quadra, atrás da linha de saque da quadra de vôlei. Numere os participantes de cada equipe e os organize em sequência. Os alunos de cada equipe com a numeração correspondente devem ficar de frente um para o outro.



Fonte: Acervo do autor

Para iniciar, realize uma pergunta previamente elaborada por você e dê um tempo para os grupos conversarem entre si para definir a resposta correta.



Fonte: Acervo do autor

Após os dois grupos definirem as respostas, peça que eles se disponham atrás da linha de saque da área de vôlei. O professor deve ficar no centro da quadra com os braços esticados e falar um número aleatório. O aluno de cada equipe definido pelo número falado deve correr até o centro da quadra e tocar em sua mão.



Fonte: Acervo do autor

Explique claramente e exemplifique em qual mão cada equipe deve tocar, para evitar que os alunos trombem ao chegar. Aquele que tocar primeiro responde à pergunta, se não souber ou responder errado, a outra equipe tem a oportunidade de responder. Se os dois alunos responderem errado ou incompletamente, o professor deve complementar. Cade pergunta vale um ponto, vence a equipe que marcar mais pontos.

Etapa 03 – Discussão e reflexão:

Ao final do quiz, realize uma discussão sobre a atividade realizada e os conhecimentos adquiridos sobre alimentação saudável.



Fonte: Acervo do autor

Etapa 04 – Hora de se alimentar:

Para finalizar encaminhe os alunos para o refeitório e proponha que a partir do que eles aprenderam nas aulas sobre alimentação saudável, montem uma refeição no qual eles acreditem que contenha os macronutrientes necessários para uma alimentação saudável na proporção correta. Esse momento deve ser combinado previamente com a cozinha da escola.



Fonte: Acervo do autor

Aula 10

Diferenciando exercício físico e atividade física.

Objetivo: Levantar os conhecimentos prévios dos alunos sobre os benefícios da atividade física, diferenciar exercício físico e atividade física; conhecer os efeitos da atividade física no nosso corpo, bem como os riscos do sedentarismo.

Etapa 1 - Conversa inicial, chuva de ideias:

Para fazer um levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos sobre os benefícios da atividade física e os riscos do sedentarismo, realize uma chuva de ideias utilizando a lousa. Entregue um pedaço de giz para cada aluno e solicite, em um primeiro momento, que eles escrevam os benefícios da atividade física para o nosso corpo. Tire uma foto dos resultados, apague a lousa e peça que no segundo momento, escrevam quais são os riscos do sedentarismo para a saúde.



Fonte: Acervo do autor

Etapa 02 – Momento expositivo dialogado:

Após o levantamento inicial complemente as informações apresentadas pelos alunos utilizando o vídeo sugerido abaixo, ou outro de sua escolha: <https://www.youtube.com/watch?v=JXGdZLIiOY>.

Ao apresentar o vídeo, pause-o, dando ênfase nos pontos que você achar importante, instigando a participação dos alunos, usando exemplos próximos ao cotidiano deles e fazendo questionamentos relacionados ao tema.



Fonte: Acervo do autor

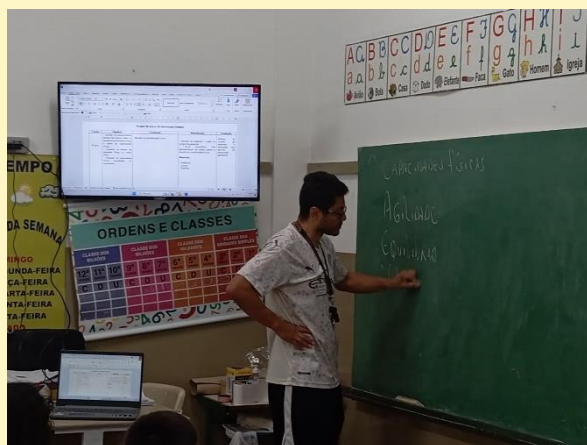
Aula 11

Identificando as capacidades físicas.

Objetivo: Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios e entender como o corpo reage ao movimento.

Etapa 1 - Conversa inicial, levantamento dos conhecimentos prévios.

Inicie a aula perguntando para os alunos quais capacidades físicas eles conhecem, anotando na lousa as respostas, complementando posteriormente as capacidades não indicadas por eles.



Fonte: Acervo do autor

Etapa 02 – Vivencia das atividades “Corrida dos Apitos” e “Pega-pega Ginástica”:

Na quadra, organize um círculo no centro da quadra e realize com os alunos alongamentos de membros inferiores, superiores e tronco.



Fonte: Acervo do autor

Logo após o alongamento, proponha a atividade “corrida dos apitos” em que os alunos devem atravessar a quadra de futsal de uma lateral a outra correndo, e ao seu sinal, devem parar e realizar um exercício proposto por você. Ao seu sinal devem voltar a correr (1 apito, correr, 2 apitos, realizar o exercício proposto).



Fonte: Acervo do autor

Em seguida, propor a realização da brincadeira “pega-pega Ginástica”. Escolha um aluno para ser o pegador, enquanto o restante da sala terá que fugir.

Ao ser pega, a criança deverá ficar parada realizando um movimento da ginástica definido previamente. Para ser salva, as crianças fugitivas devem fazer outro movimento pré-definido da ginástica próximo à criança congelada para salva-lá.



Fonte: Acervo do autor

Se o aluno for pego 3 vezes, passa a ajudar o pegador. A brincadeira acaba quando todos os alunos forem pegos. Escolha movimentos que trabalhem capacidades físicas diferentes.

Etapas 03 – Identificando as capacidades físicas:

No final da aula, organize uma roda de conversa e pergunte para alguns alunos, de forma aleatória, qual capacidade física foi predominante em cada exercício realizado, e as sensações vivenciadas

pelos alunos, como ritmo cardíaco, respiração, cansaço.

Verifique se os alunos conseguem identificar as capacidades físicas presentes nas atividades realizadas, corretamente, tirando as dúvidas e corrigindo equívocos.



Fonte: Acervo do autor

Aula 12

Identificando as capacidades físicas.

Objetivo: Identificar as capacidades físicas envolvidas nos exercícios; socialização da aprendizagem; avaliação das aprendizagens sobre o tema.

Etapas 1 – Identificando as capacidades físicas presentes nos movimentos:

Na quadra divida os alunos em dois grupos e oriente que fiquem dispostos um ao lado do outro no fundo da quadra.



Fonte: Acervo do autor

Escolha um integrante de cada equipe por vez e proponha que o aluno realize algum movimento que trabalhe uma capacidade física indicada por você. Somente o aluno selecionado deve saber qual capacidade está envolvida.

Quando o aluno começar a fazer o movimento qualquer aluno que souber qual capacidade física é predominante deve correr e bater na mão do professor.



Fonte: Acervo do autor

Quem tocar primeiro, se responder corretamente marca ponto para sua equipe, se a resposta estiver errada passa-se a oportunidade para o outro grupo. Se nenhum grupo acertar o professor deve fazer a correção

Etapas 02 – O que sabemos sobre os benefícios das atividades físicas:

Mantendo os mesmos grupos da atividade anterior, disponha-os lado a lado em fila na linha de saque da quadra de vôlei. No outro lado da quadra, coloque um prato de plástico ou uma caixa de papelão com pedaços de papel em uma cadeira. Esses papéis devem ter afirmações relacionadas aos benefícios do movimento e à falta dele.

Ao seu sinal, o primeiro aluno de cada fila deve sair correndo, pegar um papel no prato, ler e correr para o início da fila, onde estarão dispostos dois pratos em duas cadeiras distintas. No prato do lado esquerdo devem ser colocadas as afirmações sobre os benefícios da atividade física e do lado direito o que a falta do exercício causa. Após a chegada do primeiro aluno e a colocação do papel no prato, o segundo aluno da equipe já pode sair, finalizando a atividade quando todos os alunos tiverem cumprido o desafio. A equipe vencedora será a que colocar o maior número de afirmações nos pratos corretos.



Fonte: Acervo do autor



Fonte: Acervo do autor

A correção em relação aos papéis colocados no prato errado deve ser realizada em conjunto pelos alunos e o professor.

Aula 13

Avaliação final.

Objetivo: Refletir sobre os hábitos de vida e a partir dos aprendizados propiciados pela sequência didática propor ações para uma vida mais saudável.

Para finalizar a sequência, retome os conteúdos trabalhados, buscando fazer os alunos refletirem sobre os conhecimentos adquiridos e como eles podem contribuir para uma vida mais saudável. Proponha uma avaliação em uma folha que contenha duas colunas com as palavras manter e mudar. Oriente os alunos a fazerem uma reflexão sobre as atitudes que eles devem manter para ter uma vida mais saudável e quais atitudes e hábitos precisam mudar. Após refletirem, devem escrever nas respectivas colunas o que devem manter e mudar.

03

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os temas abordados nesta sequência didática fazem parte dos problemas que permeiam o cotidiano escolar. As atividades aqui propostas indicam um caminho possível de discutir na escola como os padrões de beleza interferem na nossa percepção de beleza, cobrando uma aparência irreal. Por outro lado, a má alimentação e o sedentarismo contribuem de forma importante para que cada vez mais crianças estejam acima do peso, outra problemática preocupante no universo escolar, que se buscou no presente trabalho trazer ferramentas de enfrentamento. Beleza e obesidade se entrelaçam na sociedade do consumo contemporânea, trazendo sofrimentos e estado de doença entre crianças e adolescentes.

Acredito que as problemáticas tratadas aqui devem ser foco de políticas públicas de curto, médio e longo prazo em uma perspectiva multifacetada, relacionando vários braços do poder público, sendo a escola e a educação física parte integrante desse processo.

Espero que as ideias aqui propostas possam contribuir com meus colegas docentes, acrescentando ferramentas nas suas práticas pedagógicas.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, B. R. S. N., SILVA, L. V.. *A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares*. **Razón y Palabra - Universidad de los Hemisferios**, Quito, Equador, vol. 20, n. 94, 2016, p. 672-687. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464041> . Acesso em 23 ago. 2024.

BERTONCELLO, D. et al.. *Relação entre as alterações posturais com variáveis físicas e funcionais em escolares de 6 a 12 anos*. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, Florianópolis, V. 23, e. 55654, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e55654>. Acesso em: 02 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no Âmbito da Atenção Primária à Saúde** - Secretaria de Atenção Primária, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)** - Secretaria de Atenção Primária, 2022.
Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional>. Acesso em: 10 jun. de 2024.

COEN, J., VERBEKEN S., GOOSSENS L.. *Media influence components as predictors of children's body image and eating problems: A longitudinal study of boys and girls during middle childhood*. **Body Image**, v. 37, p. 204-213, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001>.

CUNHA, M.B. et al.. *Metodologias Ativas: Em Busca De Uma Caracterização e Definição*. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 40, 2024.
DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469839442>

DUTRA, G. F. et al. *Sedentarismo e maus hábitos alimentares na infância: um estudo de coorte*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva), v.21, n. 4 p. 1051 – 1059, 2016.

ECO, U. (Org.). **História da beleza**. Rio de Janeiro, Record, 2004.

FACCO, A. L.; CARNEIRO, I. A.. *A Teoria Psicogenética De Henry Wallon: Contribuições À Educação Infantil*. **Ciências Humanas**, v.27, e. 122, 2023.
DOI: <http://10.5281/zenodo.7893449>.

FANTINELI et al. *Imagem Corporal em Adolescentes: Associação com Estado Nutricional e Atividade Física*. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Manguinhos, v. 25, e.10, p. 3989-4000, 2020.
FERREIRA, C.S.; ANDRADE, F.B. *Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros*. **Ciência & Saúde**

Coletiva, Rio de Janeiro: ABRASCO (Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva) v.26, n.3, p.1095-1104, 2021.

FRIEDRICH, R. R. *EFEITO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COM EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ESCOLARES: um estudo controlado randomizado*. Orientador: Mário Bernardes Wagner, Tese de Doutorado. **Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente, Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2015.

FISBERG, M. et al.. *Ambiente obesogênico - oportunidades de intervenção*. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 2016, V.3 Supl. 1, p. 30-39.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.02.007>

GUTHOLD, R. et al.. *Tendências globais de atividade física insuficiente entre adolescentes: uma análise conjunta de 298 pesquisas populacionais com 1,6 milhões de participantes*. **The Lancet Child & Adolescent Health**, Volume 4, Edição 1, p. 23 – 35, 2021. DOI: [10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

KATZMARZYK, P. T. et al.. *Activity, Sedentary Time, and Obesity in an International Sample of Children*. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, V. 47, p 2062-2069, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000649>

NASCIMENTO, J. M.; AMARAL, E.M. R.. *O Papel Das Interações Sociais e De Atividades Propostas Para O Ensino-Aprendizagem De Conceitos Químicos*. **Ciência & Educação**, Bauru, v.18, n. 3, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-73132012000300006>.

PELEGRINI, A. et al.. *Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática*. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2021, v.23, e80352. DOI: [http://doi.org/10.1016/j.1016](https://doi.org/10.1016/j.1016).

SERASSUELO, JUNIOR, H. *COMPORTAMENTO DE AUTOCONCEITO DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: um estudo da influência de variáveis antropométricas e psicossocioculturais*. Orientador: Dr. Antônio Carlos Miranda. Tese de Doutorado, **Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2007. <https://doi.org/10.11606/T.39.2007.tde-08082008-164806>

SERASSUELO, JUNIOR, H. et al.. *O impacto da obesidade na percepção do autoconceito em crianças e adolescentes*. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 17 n. 2 , 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2015v17n2p165>

STORY, M., NANNEY, M. S., SCHWARTZ, M. B.. *Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. **The Milbank Quarterly multidisciplinary journal of population health and health policy - Universidade de Minnesota; Universidade de Yale**, V.87 p. 71-100, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>

SOUZA FILHO, A. N. et al.. *Associação entre ambiente para atividade física em escolas públicas e obesidade infantil: um olhar à luz de sistemas complexos*. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.29, n.6. DOI: [10.1590/1413-81232024296.05162023](https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.05162023)

TANA, C. M., AMÂNCIO, N. F. G. *Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes*. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, e11212139423, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39423>

VUONG, A.T.; JARMAN, H.K.; DOLEY, J.R.; MCLEAN, S.A.. *Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation*. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e22410918023, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>

WALERIUS, R.; RECH, R. *Plano de Aula Sobre Matemática Na Perspectiva Da Pedagogia Histórico-Crítica*. **Rev. Educação Matemática em Revista - FAMPER**, Ampére, v.3, n. 01, p. 46 – 62, 2016. Disponível em: https://www.famper.com.br/arquivos/imagens/revistaeletronica/plano-de-aula-sobre-matematica-na-perspectiva-da-pedagogia-historico-critica_1477418958.pdf. Acesso: 15 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diretrizes da OMS Para Atividade Física e Comportamento Sedentário. **Organização Mundial da Saúde**, Genebra, 2020.

WORLD OBESITY FEDERATION. *Atlas Mundial da Obesidade 2024*. Londres, **Federação Mundial de Obesidade**, 2024.

WALERIUS, R.; RECH, R. *Plano de Aula Sobre Matemática Na Perspectiva Da Pedagogia Histórico-Crítica*. **Rev. Educação Matemática em Revista - FAMPER**, Ampére, v.3, n. 01, p. 46 – 62, 2016. Disponível em: https://www.famper.com.br/arquivos/imagens/revistaeletronica/plano-de-aula-sobre-matematica-na-perspectiva-da-pedagogia-historico-critica_1477418958.pdf. Acesso: 15 ago. 2023.

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
FCT- Presidente Prudente

PROGRAMA NACIONAL DE MESTRADO
PROFISSIONAL EM REDE EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR- PROEF

alexlibanio7@gmail.com