PARA ALÉM DO DESEMPENHO FÍSICO: REFLEXÕES DO PIBID SOBRE SOBREPESO E OBESIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Autores:
Vinícios Rocha Fernandes, Rafael Mendonça Ferreira, Gabriel Euzébio Moraes da Costa, Elessandro Váguino de Lima

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, vinicrochafernandes@gmail.com, titi.ferreira2022@gmail.com, gc908260@gmail.com, dede@univap.br

Resumo
A Educação Física escolar possui papel fundamental no desenvolvimento de crianças e adolescentes, porém sua trajetória histórica esteve marcada pela valorização do desempenho físico e de determinados padrões corporais. Este estudo teve como objetivo refletir sobre as barreiras à participação de alunos com excesso de peso nas aulas de Educação Física escolar, considerando aspectos históricos e sociais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo-reflexivo, baseada em experiências vivenciadas no PIBID e em revisão bibliográfica. As experiências no PIBID evidenciaram barreiras relacionadas à autoimagem e ao medo da exposição. Conclui-se que a Educação Física deve superar a centralidade na performance, promovendo práticas mais inclusivas, enquanto o PIBID contribui para uma formação docente mais crítica.

Palavras-chave: Educação Física. Inclusão. PIBID. Obesidade.

Área o Conhecimento: Humanas (INID)

Introdução

A Educação Física escolar é um componente fundamental no desenvolvimento de crianças e adolescentes, pois desenvolve diversas capacidades físicas, como força, agilidade, velocidade, coordenação motora e flexibilidade, assim gerando e aprimorando habilidades físicas, como chutar uma bola, se equilibrar e coordenar movimentos rítmicos (Camargo; Añez, 2020).

Esses atributos físicos que a Educação Física escolar é capaz de desenvolver nos alunos são uma forma de transformar a experiência de vida motora do cidadão ao longo da vida, pois a base motora construída na escola é elementar para uma vida adulta sadia, proveitosa e que se aproxime de hábitos de vida saudáveis. Esses ganhos no corpo físico serão perpetuados por toda uma vida, pois a pessoa exposta ao esporte, seja ele educacional ou de alto rendimento, consegue desenvolver repertório motor para aproveitar e explorar possibilidades do corpo ao longo da vida, como praticar um esporte diferente e se expor ao exercício físico sem medo do julgamento (Bego; Anjos, 2020).

Porém, a Educação Física escolar ainda enfrenta diversos impasses para conseguir aplicar esses benefícios do esporte na maioria dos alunos. Diversos são os fatores que afastam, excluem ou diminuem a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar, como papéis de gênero, engajamento nas aulas, estrutura para a prática corporal, situação emocional do aluno, bem como questões ligadas ao corpo e à autoimagem (Bego; Anjos, 2020).

O esporte sempre esteve ligado ao desempenho físico, à valorização do corpo e à exclusão de pessoas, e é justamente nesse cenário que a Educação Física surge, inicialmente com um viés de exclusão, com um olhar higienista para a população. Assim, pessoas que não tinham o físico considerado ideal para as práticas físicas da época eram deixadas de lado, sem acesso ao esporte e às práticas corporais, por não se encaixarem nos padrões sociais, dentre diversos motivos para a exclusão dessas pessoas, o excesso de peso prevalecia (Castellani Filho, 2008).

O sobrepeso e a obesidade são condições caracterizadas pelo excesso de peso corporal, diferenciando-se principalmente pelo grau desse excesso. O sobrepeso corresponde a um peso acima

do recomendado, enquanto a obesidade representa um acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo aumentar os riscos à saúde (Tavares; Nunes; Santos, 2010).

A obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT), isto é, uma doença que acompanha o indivíduo ao longo da sua vida e não é infecciosa, ou seja, não é transmissível a outros indivíduos. É caracterizada pelo excesso de tecido adiposo, com uma causa multifatorial, envolvendo fatores genéticos, estilo de vida, ambiente, renda, metabolismo, entre outros (Tavares; Nunes; Santos, 2010).

Esse quadro traz diversos riscos para a saúde do indivíduo acometido, como a maior chance de surgimento de outras DCNT, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia, dentre outras. Além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares e eventos cardiológicos, como infarto e AVC, além da aterosclerose, que é o acúmulo gradual de placas nas paredes das artérias. Ou seja, o risco cardiometabólico se eleva, causando sérios riscos à saúde dos indivíduos acometidos, em menor ou maior grau, dependendo do avanço da condição (Siqueira, 2026).

Tal trabalho tem como foco discutir práticas pedagógicas a partir das observações realizadas no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), visando à construção de práticas docentes mais inclusivas, críticas e comprometidas com a valorização da diversidade corporal, da saúde e do desenvolvimento integral dos estudantes. Nesse contexto, as experiências vivenciadas no programa constituem a base para uma reflexão crítica acerca da participação de estudantes com sobrepeso ou obesidade nas aulas de Educação Física.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo-reflexivo, desenvolvida a partir das experiências vivenciadas pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) em aulas de Educação Física do primeiro, segundo e terceiro anos do ensino médio, em uma escola pública estadual.

A construção da análise partiu das observações realizadas no contexto escolar a partir dessas vivências pedagógicas, considerando situações relacionadas à participação, ao afastamento e às possíveis barreiras enfrentadas por estudantes com sobrepeso e obesidade durante as práticas corporais.

Para a fundamentação e contextualização da problemática, foi utilizada também revisão bibliográfica, contando com artigos científicos e dados secundários provenientes de pesquisas e instituições oficiais, especialmente informações relacionadas à prevalência de sobrepeso e obesidade entre adolescentes brasileiros, à percepção corporal e à participação nas práticas escolares.

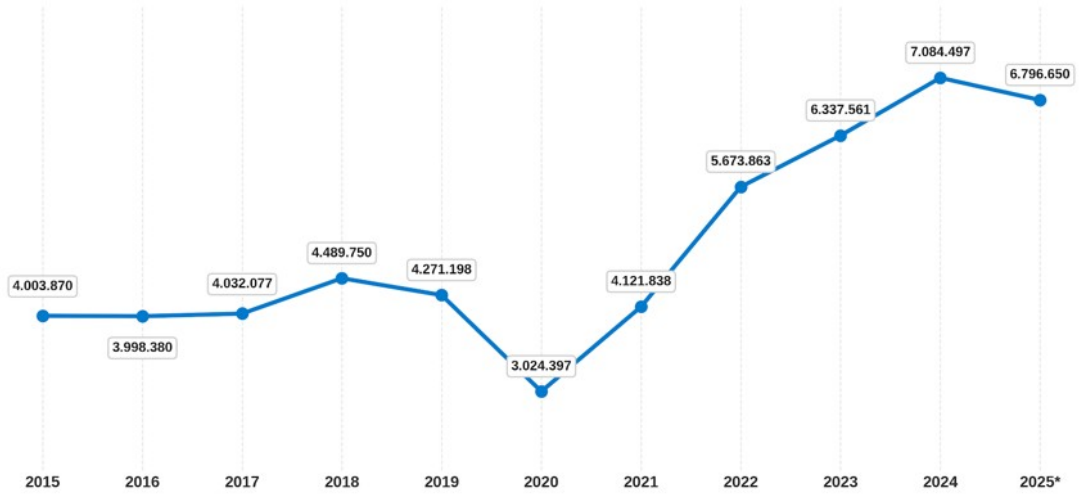
O material reunido foi correlacionado com as vivências em campo, buscando estabelecer relações entre as situações observadas no cotidiano escolar e os conhecimentos produzidos pela literatura científica atual.

Esta pesquisa bibliográfica foi baseada em três grandes eixos: obesidade e saúde, história da Educação Física e, por fim, práticas escolares inclusivas. Assim, buscou-se obter maior conhecimento sobre a base científica da literatura sobre a temática, podendo relacionar os dados com a prática vivida em campo. Dessa forma, buscou-se compreender as experiências vivenciadas no PIBID não apenas como situações isoladas, mas como elementos para a reflexão sobre a atuação docente e a construção de uma Educação Física escolar mais inclusiva para todos.

Resultados

Como supracitado, segundo o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), 6,7 milhões de crianças e adolescentes entre 0 e 19 anos de idade vivem com algum tipo de sobrepeso em 2025. Dados da mesma fonte revelam que 33 em cada 100 pessoas de 0 a 19 anos convivem com algum grau de excesso de gordura, enquanto a desnutrição afeta apenas 4 em cada 100 pessoas na mesma faixa etária, evidenciando que o Brasil deixou de apresentar um quadro de desnutrição severa entre crianças e adolescentes e agora enfrenta outro grave problema de saúde pública: o excesso de gordura, levando ao sobrepeso e, posteriormente, à obesidade. Isso porque, apesar da oferta de alimentos, os produtos ultraprocessados ganham cada vez mais espaço entre as famílias brasileiras.

Figura 1 - Gráfico Histórico - Excesso de Peso no Brasil
Pessoas de 0 a 19 anos - Todos os sexos - Todas as raças/cores



Fonte : Dados oficiais do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (2025)

A Figura 1 é representada por um gráfico histórico que apresenta, em números, o crescimento do excesso de peso entre crianças e jovens de 0 a 19 anos, sem distinguir raça, cor ou gênero.

Junto à alta ingestão de produtos ultraprocessados, soma-se o baixo nível de atividade física das crianças e jovens brasileiros. Entre 2015 e 2025, o número de crianças com excesso de peso passou de aproximadamente 4,0 milhões para cerca de 6,8 milhões, representando um aumento de cerca de 70% no período. São números que colocam a comunidade da saúde preventiva, como médicos, nutricionistas e professores de Educação Física, em alerta, visto que esse público poderá entrar na vida adulta com riscos cardiometabólicos elevados.

Outro fator que favorece a crescente observada nos números é a baixa oferta de atividade física para crianças e adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação de atividade física é de 60 minutos diários de exercício aeróbico para crianças e adolescentes, em intensidade moderada a vigorosa, além de três vezes semanais de treinamento resistido. Porém, segundo a mesma organização, 80% dos adolescentes do mundo não praticam atividade física pelo tempo suficiente estipulado, aumentando ainda mais os riscos relacionados à saúde dessa população.

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) é um programa do governo federal voltado à formação de novos professores, com a prática em campo, acompanhando professores já formados em realidades de escolas públicas. A vivência que obtivemos foi na Escola Estadual Professor José Vieira Macedo, localizada na zona sul de São José dos Campos.

As turmas têm diferentes perfis, algumas mais interativas e participativas, enquanto outras não se expõem tanto às práticas. Principalmente aqueles que não se encaixam nos padrões sociais de corpo, apresentando algum grau de excesso de peso, demonstram medo da exposição, de comentários de outros colegas e de não conseguir executar a atividade proposta.

Observamos nas aulas que o medo partia muito mais de não conseguir realizar as atividades propostas, o que evidencia o papel fundamental do educador em saber manejar, engajar e adaptar as práticas para os diferentes perfis de alunos, com o objetivo de aproximar esses alunos da prática de exercícios físicos, a fim de contribuir para o nível de atividade física recomendado pela OMS. Nesse sentido, a utilização de brincadeiras e diferentes modalidades esportivas também se mostrou uma estratégia importante para fomentar a participação dos alunos. Atividades como a queimada, que despertava maior interesse entre os estudantes, e o vôlei, que apresentou uma participação mais homogênea entre os gêneros, contribuíram para tornar as práticas mais atrativas e favorecer a participação dos alunos.

O PIBID, além de fazer os bolsistas enxergarem essas realidades experimentadas dentro das quadras, é fundamental para a reflexão sobre uma futura prática profissional, como as formas de

engajamento da turma e a adaptação dos exercícios e movimentos, a fim de garantir acesso a todos os alunos. Assim, o programa se firma como uma das formas de aproximação à prática profissional, por formar futuros educadores que analisam criticamente situações vivenciadas ainda na graduação e que possam, futuramente, mudar tal realidade.

Discussão

A história da Educação Física no Brasil está atrelada ao militarismo, uma vez que a área emerge junto à sistematização do sistema militar brasileiro e à necessidade de preparação física para possíveis combates (Castellani Filho, 2008). Ainda segundo Castellani Filho (2008), valorizava-se a formação de corpos considerados mais aptos, priorizando capacidades como força, potência, agilidade e resistência. Consequentemente, as práticas de Educação Física passaram, historicamente, a privilegiar o desempenho físico e aqueles que apresentavam melhores resultados, enquanto os considerados menos capazes eram deixados em segundo plano. Essa lógica ainda pode ser observada no esporte de alto rendimento, no qual o melhor desempenho é constantemente associado à vitória.

Entretanto, enquanto futuros professores de Educação Física, devemos desenvolver um olhar crítico sobre essa concepção, compreendendo que nem todos os alunos serão atletas de alto rendimento. Pelo contrário, a maioria não seguirá uma trajetória profissional no esporte. Dessa forma, na Educação Física escolar, o esporte deve ser trabalhado principalmente em sua dimensão educacional, indo além da performance e contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora, da cooperação, do respeito às regras e da convivência social.

Além disso, diante do crescimento do excesso de peso infantil apresentado pelos dados, o professor de Educação Física possui papel fundamental na construção de uma relação mais positiva das crianças com o movimento e com a prática esportiva. As aulas podem ampliar as oportunidades de atividade física e, principalmente, despertar o interesse dos alunos por diferentes práticas corporais para além do ambiente escolar. Nesse processo, a participação da família também se mostra importante, uma vez que a construção de hábitos fisicamente ativos depende de diferentes contextos sociais.

Por fim, o PIBID apresenta-se como uma importante ferramenta para a formação dos futuros professores, pois possibilita o contato com a realidade escolar ainda durante a graduação. Essa aproximação permite compreender os diferentes desafios presentes na escola e relacionar conceitos teóricos à prática. Portanto, fortalecer e expandir o programa é fundamental para contribuir com uma formação profissional mais crítica e comprometida com uma Educação Física escolar inclusiva.

Conclusão

Diante do exposto, foi possível compreender que a participação de alunos com sobrepeso e obesidade nas aulas de Educação Física é influenciada por diferentes aspectos, que vão além do desempenho físico. Fatores como a autoimagem, o medo da exposição e o receio de não conseguir realizar as atividades podem contribuir para o afastamento desses alunos das práticas corporais.

Além disso, a trajetória histórica da Educação Física, marcada pela valorização do desempenho, dos padrões corporais e de uma perspectiva muitas vezes excludente, ainda pode refletir nas práticas escolares atuais. Dessa forma, torna-se fundamental que os professores de Educação Física reconheçam esse passado e atuem para rompê-lo, construindo uma Educação Física mais inclusiva, que valorize a diversidade corporal, a participação e o desenvolvimento global de todos os estudantes.

Por fim, as experiências vivenciadas no PIBID contribuíram para uma formação docente mais crítica e para a compreensão da importância de práticas que promovam inclusão, a fim de criar uma relação mais positiva dos alunos com a Educação Física e o esporte.

Referências bibliográficas

BEGO, Gabriel Alecrim; ANJOS, Jeferson Roberto Collevatti dos. A importância da Educação Física escolar para a formação do indivíduo na sociedade. ***Revista Saúde UniToledo***, Araçatuba, v. 4, n. 1, p. 13-26, 2020.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. **Organização Mundial da Saúde**, 2020.

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta**.** 15. ed. Campinas: **Papirus**, 2008.

INSTITUTO DESIDEATA. Panorama da obesidade em crianças e adolescentes**.** Rio de Janeiro: **Instituto Desiderata**, 2025.

KASPER, Kátia Maria. Experimentar, devir, contagiar: o que pode um corpo? ***Pro-Posições***, Campinas, v. 20, n. 3, p. 199-213, 2009.

SIQUEIRA, Yasmin Alves. Obesidade infantil: fatores de risco e consequências. ***Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação***, v. 12, n. 2, p. 1-10, 2026.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), por meio do Código de Financiamento 001. Agradecemos à CAPES pelo fomento no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e à Universidade do Vale do Paraíba pelo apoio e assistência na realização deste projeto. Reconhecemos e agradecemos o trabalho louvável dos professores e coordenadores que acompanham e orientam o desenvolvimento do programa. Agradecemos também aos funcionários e alunos da Escola Estadual José Vieira Macedo pela acolhida, disponibilidade e oportunidade de vivenciar o cotidiano escolar, contribuindo para o aperfeiçoamento de nossa prática profissional.