RESUMO
A obesidade é um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, tanto em âmbito global quanto nacional. No Brasil, a trajetória histórica desse fenômeno reflete transformações sociais, econômicas e culturais ocorridas ao longo dos séculos. Este estudo busca compreender o desenvolvimento da obesidade no país, desde o período marcado pela desnutrição até o cenário atual, caracterizado pelo aumento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, aborda a relevância da Educação Física como estratégia fundamental de prevenção e combate à obesidade, com foco especial na infância. Por meio de uma análise teórica e documental, evidencia-se que a obesidade deve ser compreendida não apenas sob a ótica individual, mas como um problema estrutural, que exige políticas públicas integradas e o fortalecimento das práticas corporais no ambiente escolar.
Palavras-chave: Obesidade; História da obesidade no Brasil; Educação Física; Saúde pública; Atividade física.
ABSTRACT
Obesity is one of the major public health challenges of the 21st century, both globally and nationally. In Brazil, the historical trajectory of this phenomenon reflects the social, economic, and cultural transformations that have occurred over the centuries. This study aims to understand the development of obesity in the country, from the period marked by malnutrition to the current scenario characterized by an increase in obesity and chronic noncommunicable diseases. It also discusses the importance of Physical Education as a key strategy for preventing and combating obesity, especially during childhood. Through theoretical and documentary analysis, it is shown that obesity should be understood not only from an individual perspective but also as a structural problem that requires integrated public policies and the strengthening of physical activity practices in schools.
Keywords: Obesity; History of obesity in Brazil; Physical Education; Public health; Physical activity.

INTRODUÇÃO

A obesidade, atualmente reconhecida como um dos principais problemas de saúde pública do mundo, apresenta causas complexas e multifatoriais. No Brasil, o crescimento dos índices de sobrepeso e obesidade acompanha as mudanças históricas do país, que passou de uma realidade marcada pela fome e desnutrição para um contexto de excesso alimentar e sedentarismo. Essa transição reflete o impacto das transformações econômicas, culturais e sociais, bem como o avanço da urbanização e da industrialização. Compreender a história da obesidade no Brasil é essencial para analisar suas causas e propor soluções eficazes. Ao longo do tempo, fatores como a mudança nos padrões alimentares, a influência da mídia, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução das práticas corporais contribuíram para o agravamento do problema.

Neste trabalho, abordam-se os principais marcos históricos da obesidade no país, a definição e o impacto da obesidade infantil, a trajetória da Educação Física no Brasil e sua importância no enfrentamento dessa condição. Busca-se, assim, refletir sobre como a Educação Física pode atuar como instrumento de promoção da saúde, prevenção da obesidade e formação integral do indivíduo.

Esse cenário reflete mudanças profundas na sociedade, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, a redução das atividades físicas e o tempo excessivo diante de telas. Assim, compreender o papel da escola nesse contexto é essencial, uma vez que ela exerce influência direta na formação de hábitos e comportamentos desde a infância. Como afirmam Monteiro e Conde (2020), a escola é um espaço estratégico para intervenções educativas voltadas à saúde, pois abrange diferentes dimensões do desenvolvimento humano.

A HISTÓRIA DA OBESIDADE NO BRASIL

A obesidade é reconhecida, atualmente,

como um dos principais problemas de saúde pública em âmbito global. No Brasil, sua história está intimamente relacionada às transformações sociais, culturais e econômicas que ocorreram ao longo dos séculos, especialmente a partir da transição demográfica e epidemiológica. O fenômeno reflete não apenas aspectos individuais, mas também processos coletivos ligados à urbanização, industrialização e mudanças nos padrões alimentares e de estilo de vida. Assim, compreender a trajetória histórica da obesidade no país é fundamental para a análise crítica de suas causas e para o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes.

Até o início do século XX, a principal preocupação em saúde pública no Brasil estava relacionada às doenças infectocontagiosas e à desnutrição. A fome e a carência alimentar eram marcantes em diferentes regiões do país, sobretudo nas áreas rurais e entre as camadas mais pobres da população (MONTEIRO; CONDE; POPKIN, 2004). Nesse período, a obesidade era considerada rara e, muitas vezes, associada a uma condição de status social elevado, já que denotava acesso à alimentação em abundância.

A partir da década de 1930, com a intensificação do processo de urbanização e industrialização, observa-se uma transformação gradual nos padrões de consumo alimentar. A alimentação passou a ser mais influenciada pela indústria de alimentos processados, ampliando o acesso a produtos ricos em açúcares e gorduras (CASTRO, 2015). Paralelamente, houve uma diminuição das atividades físicas cotidianas em função da modernização dos transportes e das mudanças no ambiente de trabalho.

Entre as décadas de 1970 e 1990, o Brasil passou a vivenciar o que a literatura denomina de transição nutricional: um fenômeno caracterizado pela substituição progressiva da desnutrição pela obesidade e pelo aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemias (MONTEIRO et al., 1995). Estudos realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostraram que, enquanto a prevalência da desnutrição infantil reduzia de forma expressiva, a obesidade crescia de modo acelerado, inclusive em camadas mais pobres da população.

No início do século XXI, os dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) evidenciaram que a obesidade havia se tornado um problema nacional de grande magnitude, presente em todas as faixas etárias, gêneros e classes sociais, ainda que com maior impacto em grupos vulneráveis (BRASIL, 2019). Essa mudança histórica reflete a consolidação de padrões alimentares baseados em alimentos ultraprocessados, ricos em calorias e pobres em nutrientes, além da redução progressiva da prática de atividades físicas regulares.

O avanço da obesidade no Brasil não pode ser compreendido apenas como resultado de escolhas individuais, mas deve ser analisado a partir de fatores estruturais. A publicidade de alimentos, a expansão das redes de fast-food, a precarização do tempo para preparo de refeições caseiras e as desigualdades sociais influenciam diretamente a alimentação e a saúde da população (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Adicionalmente, é importante destacar que a obesidade no Brasil carrega também um aspecto simbólico e cultural. Enquanto no passado estar acima do peso era associado a prosperidade, atualmente há uma crescente estigmatização das pessoas obesas, o que agrava o problema do ponto de vista psicológico e social.

A história da obesidade no Brasil revela um processo de transformação que acompanha as mudanças sociais, econômicas e culturais do país. De um quadro marcado pela desnutrição, o Brasil passou a enfrentar, em poucas décadas, o desafio de lidar com a obesidade como um problema de saúde pública. Essa trajetória reforça a necessidade de políticas públicas abrangentes que promovam a segurança alimentar, incentivem hábitos de vida saudáveis e combatam as desigualdades sociais que intensificam a prevalência da obesidade.

O QUE É OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em crianças e adolescentes, representando um dos principais problemas de saúde pública da atualidade. Segundo a Organização Mun-

dial da Saúde (OMS), ela é definida como o índice de massa corporal (IMC) igual ou superior ao percentil 97 para idade e sexo, de acordo com curvas de crescimento específicas (WHO, 2007). Essa condição resulta de uma interação multifatorial, envolvendo aspectos genéticos, ambientais, comportamentais e socioculturais (Silva et al., 2020).

Nas últimas décadas, a prevalência da obesidade infantil tem aumentado significativamente, inclusive em países em desenvolvimento, como o Brasil. Esse crescimento está associado à transição nutricional, caracterizada pela substituição de padrões alimentares tradicionais por dietas ricas em alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares simples, além da redução da prática de atividades físicas (IBGE, 2020; Monteiro et al., 2018).

A obesidade infantil não deve ser entendida apenas como um distúrbio estético, mas sim como uma condição que acarreta sérias repercussões para a saúde física e mental da criança. Entre as complicações associadas, destacam-se o aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, alterações ortopédicas e problemas psicossociais, como baixa autoestima e estigmatização social (Reilly & Kelly, 2011; Brasil, 2019).

Dessa forma, compreender a obesidade infantil implica reconhecer sua complexidade, que envolve fatores biológicos e sociais, além de contextos familiares e comunitários. Portanto, a prevenção e o manejo requerem políticas públicas efetivas, bem como ações intersetoriais que englobem escola, família e comunidade, priorizando hábitos alimentares saudáveis e estímulo à prática de atividade física (Coutinho et al., 2016).

A OBESIDADE INFANTIL E O PAPEL DA ESCOLA

A obesidade infantil é uma condição multifatorial, influenciada por aspectos genéticos, ambientais, sociais e comportamentais. De acordo com Souza e Oliveira (2019), o ambiente em que a criança vive e se alimenta é determinante para o surgimento do sobrepeso. A urbanização, o marketing de alimentos pouco nutritivos e o sedentarismo têm contribuído de maneira significativa para o aumento dos índices de obesidade entre crianças e adolescentes.

Além dos fatores externos, o comportamento familiar exerce grande influência sobre a alimentação e o estilo de vida da criança. Segundo Fisberg e Marchioni (2017), os pais são os principais modelos de comportamento alimentar e físico, e a falta de tempo para preparar refeições saudáveis contribui para o consumo de produtos industrializados.

Nesse contexto, a escola desempenha um papel essencial na promoção de hábitos saudáveis. Como espaço de aprendizagem e convivência social, ela deve ir além da transmissão de conteúdos formais e incluir práticas que estimulem a alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) reforça essa perspectiva ao destacar a importância de promover o autocuidado e o respeito ao corpo como parte da formação integral do aluno.

A Educação Física escolar é uma ferramenta fundamental nesse processo. Para Darido (2012), a disciplina deve atuar de forma interdisciplinar, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo e social da criança, além de promover a consciência corporal e a valorização da atividade física como prática cotidiana. Assim, a escola pode combater o sedentarismo e oferecer oportunidades para que as crianças descubram o prazer de se movimentar.

A educação alimentar e nutricional também é indispensável. A implementação de projetos que envolvam a comunidade escolar — como hortas pedagógicas, oficinas culinárias e campanhas de conscientização — favorece o aprendizado de forma prática e significativa. Segundo Brasil (2021), o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um exemplo de política pública que integra educação e nutrição, garantindo alimentação saudável e adequada nas escolas públicas.

Entretanto, é importante reconhecer que a atuação da escola deve estar articulada com a família e a comunidade. Segundo Costa e Ribeiro (2020), as ações isoladas da escola tendem a ter efeito limitado, sendo fundamental o envolvimento dos responsáveis para a consolidação dos hábitos adquiridos no ambiente escolar.

A formação dos professores também é um ponto crucial. Educadores preparados podem atuar como mediadores de práticas

saudáveis, incentivando comportamentos positivos. Como ressalta Tardif (2014), o professor é um agente cultural e social, e sua postura pode influenciar diretamente o comportamento das crianças.

Desse modo, o combate à obesidade infantil deve ser compreendido como um processo coletivo, que envolve escola, família e políticas públicas. É essencial que as instituições de ensino desenvolvam projetos pedagógicos voltados à promoção da saúde, incentivando o protagonismo infantil e a construção de uma consciência crítica sobre o corpo e a alimentação.

A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

A Educação Física no Brasil possui uma trajetória marcada por transformações políticas, sociais e culturais, refletindo os diferentes contextos históricos do país. Inicialmente, sua inserção ocorreu de forma marginal, mas, ao longo do tempo, consolidou-se como componente curricular essencial, voltado não apenas à formação física, mas também à dimensão social, cultural e educacional do movimento humano.

No período colonial e imperial, a prática corporal estava vinculada a atividades militares, religiosas e de lazer, sem caráter sistematizado. A preocupação com a Educação Física como disciplina surgiu no século XIX, associada ao projeto de modernização do país e à influência de modelos europeus, sobretudo franceses e alemães (Ghiraldelli Júnior, 1988). Em 1851, no Colégio Pedro II, no Rio de Janeiro, foi instituída oficialmente a disciplina de ginástica, marcando o início de sua formalização no ensino (Soares, 2004).

Durante a Primeira República (1889-1930), a Educação Física assumiu um caráter higienista e militarista. Acreditava-se que as práticas corporais deveriam contribuir para a saúde pública e para a formação de cidadãos disciplinados. Nesse período, os métodos ginásticos europeus, como o sueco e o alemão, foram amplamente difundidos (Castellani Filho, 1991).

Com Getúlio Vargas (1930-1945), a Educação Física ganhou centralidade como instrumento de construção da identidade nacional e de preparação física da população. O Decreto-Lei n.º 1.212, de 1939, tornou a Educação Física obrigatória nas escolas, reforçando seu caráter disciplinador e voltado para a ordem social (Oliveira, 2009).

Na década de 1960, a Educação Física brasileira passou a sofrer forte influência do esporte de rendimento, em consonância com o contexto da Guerra Fria e da busca por prestígio internacional através das competições esportivas. Contudo, a partir dos anos 1970 e 1980, emergiram críticas ao modelo tecnicista e esportivista. Nesse cenário, surgiram propostas pedagógicas que ressignificaram a área, como a perspectiva crítico-superadora (Coletivo de Autores, 1992), que entendia o movimento humano como prática social.

Com a Constituição de 1988 e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/1996), a Educação Física passou a ser reconhecida como componente curricular obrigatório da educação básica. Hoje, a área é compreendida não apenas como prática esportiva, mas também como campo de formação integral, que aborda dimensões culturais, históricas, sociais e políticas do corpo e do movimento (Betti & Zuliani, 2002).

A trajetória da Educação Física no Brasil reflete os projetos de sociedade de cada período histórico, indo de uma prática voltada à disciplina militar e à higienização até uma área de conhecimento que contribui para a formação crítica e cidadã. Assim, compreender sua história é fundamental para valorizar sua relevância na educação e no desenvolvimento humano.

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALIADA CONTRA A OBESIDADE

A obesidade é considerada uma das principais questões de saúde pública do século XXI, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde e aumenta o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (World Health Organization [WHO], 2020). Entre os fatores associados ao seu desenvolvimento destacam-se hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e fatores genéticos. Nesse contexto, a Educação Física assume papel fundamental como estratégia de promoção da saúde, prevenção e combate à obesidade, uma vez que possibilita a inserção de práticas corporais regulares, promovendo o gasto energético, a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar físico e mental.

A prática regular de atividade física é um dos pilares no enfrentamento da obesidade. Estudos apontam que a inatividade física contribui de forma significativa para o aumento do peso corporal e para a incidência de doenças associadas à obesidade (Hall et al., 2012). A Educação Física, tanto no ambiente escolar quanto fora dele, atua como agente educativo e preventivo, incentivando o desenvolvimento de hábitos saudáveis desde a infância.

No espaço escolar, as aulas de Educação Física favorecem não apenas o gasto calórico, mas também a construção de valores relacionados à cooperação, disciplina e socialização, elementos fundamentais para a adesão às práticas de exercícios (Gomes et al., 2019). Além disso, professores podem trabalhar de forma interdisciplinar, unindo informações sobre alimentação saudável, higiene e cuidados com o corpo, proporcionando uma abordagem integral no combate à obesidade infantil.

A literatura científica reforça que programas de Educação Física escolar de intensidade moderada a vigorosa têm efeitos positivos na redução do índice de massa corporal (IMC) e na melhora da aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes (Janssen & LeBlanc, 2010). Em adultos, a prática sistemática de exercícios físicos, como caminhada, corrida, natação e musculação, também se mostra eficaz na perda de peso e no controle da composição corporal, desde que associada a mudanças alimentares (Silva et al., 2021).

Outro aspecto relevante é a dimensão psicossocial. A obesidade, especialmente em crianças e adolescentes, está relacionada ao bullying, à exclusão social e à baixa autoestima. Nesse sentido, a Educação Física pode contribuir para o fortalecimento da autoconfiança e para a melhoria da imagem corporal, favorecendo a permanência dos indivíduos em práticas ativas e saudáveis (Carvalhal & Padez, 2011).

A Educação Física se consolida como uma aliada indispensável no combate à obesidade, pois atua de forma preventiva e terapêutica, estimulando hábitos saudáveis, favorecendo a socialização e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Programas de incentivo à atividade física, tanto no ambiente escolar quanto comunitário, devem ser fortalecidos, considerando que o combate à obesidade exige ações contínuas, integradas e multidisciplinares. Assim, investir em políticas públicas e práticas pedagógicas que valorizem a Educação Física é fundamental para reduzir os índices de obesidade e promover saúde em todas as fases da vida.

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A infância é um período crucial para o desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo do ser humano. Nesse contexto, a Educação Física exerce papel fundamental, pois possibilita experiências corporais que favorecem a formação integral da criança, promovendo saúde, socialização e qualidade de vida.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005), a prática de atividades físicas na infância contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, que são a base para movimentos mais complexos, além de promover maior autonomia corporal. Essa etapa é essencial para que a criança adquira coordenação, equilíbrio e agilidade, fatores que influenciam diretamente em sua participação em práticas esportivas futuras.

Do ponto de vista da saúde, a Educação Física é reconhecida como estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade infantil, diabetes tipo 2 e hipertensão (BRASIL, 2018). O aumento do sedentarismo e do uso de tecnologias digitais tem reduzido o tempo de movimento das crianças, tornando a prática regular de atividades físicas ainda mais necessária.

Além disso, a Educação Física na infância estimula aspectos psicossociais, como o trabalho em equipe, o respeito às regras e a superação de desafios. Para Piaget (1999), o jogo e o movimento são instrumentos fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, possibilitando que a criança construa conhecimentos por meio da interação com o meio e com os colegas. Dessa forma, a prática corporal vai além do exercício físico, tornando-se um espaço de construção de valores e cidadania.

Estudos de Tani et al. (2016) reforçam que a Educação Física escolar contribui para a formação integral, uma vez que promove não apenas a saúde física, mas também habilidades socioemocionais, como cooperação, empatia e respeito. Além disso, práticas regu-

lares de atividade física estão associadas ao melhor desempenho escolar, pois auxiliam na concentração e na memória (SANTOS; SOUZA, 2020).

Portanto, a Educação Física na infância deve ser compreendida como parte essencial do processo educativo, favorecendo não apenas a saúde imediata, mas também criando bases sólidas para a adoção de hábitos ativos e saudáveis ao longo da vida.

CONCLUSÃO

A obesidade infantil representa um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea, com impactos diretos na qualidade de vida e no desenvolvimento das futuras gerações. Nesse contexto, a escola tem um papel central na prevenção e no enfrentamento desse problema, atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis, na valorização da atividade física e na promoção de uma cultura de bem-estar.

Por meio da integração entre Educação Física, educação alimentar e projetos pedagógicos interdisciplinares, a instituição escolar pode transformar o ambiente educativo em um espaço de conscientização e prática de saúde. Contudo, o sucesso dessas ações depende da parceria entre escola, família e comunidade, além do apoio contínuo de políticas públicas que assegurem condições adequadas para a execução dessas iniciativas.

Assim, investir na formação de professores, na qualidade da merenda escolar e em programas que incentivem o movimento e a alimentação equilibrada é investir no futuro das crianças e na construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2018: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

CASTRO, I. R. R. História da alimentação no Brasil: dos alimentos tradicionais à contemporaneidade. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 8, p. 2067-2075, 2015.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L.; POPKIN, B. M. The burden of disease from undernutrition to obesity in Brazil. Public Health Nutrition, v. 7, n. 4, p. 445–452, 2004.

MONTEIRO, C. A. et al. Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil. In: MONTEIRO, C. A. (org.). Velhos e novos males da saúde no Brasil. São Paulo: Hucitec, 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

COUTINHO, Juliana G.; GENTIL, Patrícia C.; TORAL, Natacha. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Cadernos de Saúde Pública, v. 32, n. 3, p. 1-10, 2016.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

MONTEIRO, Carlos A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 5–13, 2018.

REILLY, John J.; KELLY, Joanna. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. International Journal of Obesity, v. 35, p. 891–898, 2011.

SILVA, Dayane C. et al. Obesidade infantil: aspectos epidemiológicos, clínicos e preventivos. Revista Paulista de Pediatria, v. 38, e2018169, 2020.

WHO. Growth reference data for 5–19 years. Geneva: World Health Organization, 2007.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Paulista de Educação Física, v. 16, n. 1, p. 50-64, 2002.

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1991.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo. Educação Física Progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física. São Paulo: Loyola, 1988.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Rio de Janeiro: Shape, 2009.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: raízes europeias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: MS, 2018.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

PIAGET, J. A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

SANTOS, L. F.; SOUZA, A. P. Benefícios da atividade física para o desempenho escolar na infância. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 2, p. 123-134, 2020.

TANI, G. et al. Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 2016.