

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DAVID EDUARDO PINTO DA SILVA

OBESIDADE ESCOLAR: nos anos iniciais

**PATOS DE MINAS
2017**

DAVID EDUARDO PINTO DA SILVA

OBESIDADE ESCOLAR: nos anos iniciais

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física

Orientadora: Prof.^a Esp. Tatiana Alves Silva

**PATOS DE MINAS
2017**

DAVID EDUARDO PINTO DA SILVA

OBESIDADE ESCOLAR: nos anos iniciais

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado em 08 de novembro de 2017, pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof.^a. Esp. Tatiana Alves Silva
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof. ^o. Esp.
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof.^a. Esp.
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a minha mãe Tânia, cujo sonho era me ver formado, devido a nossa condição, não pode me oferecer isso antes. Mas graças a Deus, esta oportunidade apareceu e hoje, nós dois estamos realizando este sonho, apesar de todas as dificuldades.

“Um ladrão rouba um tesouro, mas não furta a inteligência. Uma crise destrói uma herança, mas não uma profissão. Não importa se você não tem dinheiro, você é uma pessoa rica, pois possui o maior de todos os capitais: a sua inteligência. Invista nela. Estude!”

Augusto Cury

OBESIDADE ESCOLAR: nos anos iniciais

David Eduardo Pinto da Silva*

Tatiana Alves Silva**

RESUMO

A obesidade é sem dúvida um desafio para a sociedade moderna. Seu alcance não limita-se a apenas uma faixa etária, atingindo também de forma pontual nossas crianças. Trata-se de um grande desafio tanto para escola, quanto para a família. E seu combate envolve não só uma alimentação regrada e exercícios físicos, mas sim uma mudança nos hábitos alimentares, buscando o emagrecimento das crianças, e que mantenham seu peso equilibrado de forma contínua e incentivando o desenvolvimento da prática de atividades voltadas para a saúde e bem-estar. Não se pode olvidar que, além do fator alimentar e sedentarismo, a influência genética também pode desencadear a obesidade nos anos iniciais da criança. O excesso de peso, além dos problemas psicológicos, como baixa autoestima, depressão e segregação do meio escolar, essas crianças estão mais propensas a desenvolver doenças muito delicadas, tais como, diabetes, osteoporose, colesterol alto dentre outras. O objetivo deste trabalho é alertar sobre os riscos que essa doença pode apresentar a criança e mostrar o quão importante é a ação conjunta entre família e

Palavras-Chave: Obesidade. Educação Física. Hábitos Saudáveis.

ABSTRACT

Obesity is undoubtedly a challenge for modern society. Its range is not limited to only one age group, also reaching our children in a timely manner. This is a great challenge for both school and family. Their fight involves not only a regulated diet and physical exercises, but a change in eating habits, seeking the weight loss of children, maintaining balanced weight continuously and encouraging the development of activities aimed at health and well being. It can not be forgotten that, in addition to the food factor and sedentary lifestyle, the genetic influence can also trigger obesity in the early years of the child. Overweight, in addition to psychological problems, such as low self-esteem, depression, and segregation of the school environment, these children are more likely to develop very delicate diseases, such as diabetes, osteoporosis, high cholesterol, among others. The aim of this work is to alert about the risks that this disease can present the child and to show how important is the joint action between family and school, to promote a healthy life.

Key words: Obesity, physical education and healthy habits.

*Aluno do Curso de Educação Física da Faculdade Patos de Minas (FPM) formando no ano de 2017. davidedsilva@hotmail.com

**Professora no curso de Educação Física da Faculdade Patos de Minas. Especialista na área da Educação inclusiva pela Faculdade Integrada de Jacarepaguá-RJ. tatianaeduca2@yahoo.com.br

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

No que se refere ao assunto de obesidade escolar nos anos iniciais, observa-se que está aumentando no decorrer dos anos, principalmente por causa da mudança de hábitos alimentares e disponibilidade dos pais.

Os profissionais de educação física devem incentivar dia após dia seus alunos a praticarem exercícios físicos e a terem hábitos saudáveis, para poderem evitar os riscos de obesidade.

Além dos profissionais de educação física, o papel da família também é muito importante, pois, juntamente com os professores, a família deve orientar as crianças sobre os riscos que a obesidade pode ocasionar em suas vidas e auxiliar no monitoramento e elaboração das atividades físicas e na alimentação.

1.1 Problemática

Será que os pais polícionam a alimentação de seus filhos?

Quais são os riscos causados pela obesidade em crianças?

Como o professor de educação física pode ajudar na alimentação dos seus alunos?

1.2 Objetivo Geral

Identificar a forma de alimentação proposta pelos pais, a qual considera saudável para as crianças nos anos iniciais.

1.2.1 *Objetivos específicos*

- Desenvolver um estudo sobre a importância de hábitos saudáveis e qualidade de vida;
- Pesquisar sobre os riscos causados pela obesidade em crianças, em fase escolar;

- Mostrar que o trabalho conjunto de pais e escola pode gerar uma reflexão positiva sobre a educação alimentar.

1.3 Justificativa

O assunto é de fundamental importância, pois aborda a realidade da obesidade infantil e como ela é tratada em ambiente escolar. É necessário desenvolver um trabalho em conjunto entre pais e profissionais da educação física e escola para que, desde os anos iniciais, o assunto seja tratado com importância. Desta forma, o artigo configura-se como uma pesquisa de essencial importância para profissionais da educação, família e alunos.

1.4 Metodologia

A fundamentação do trabalho foi feita por artigos científicos, através de uso de livros, revistas, sites científicos e acadêmicos. Então o artigo é uma revisão de literatura, sob a perspectiva descritiva, qualitativa, em que se discutiu as teorias e chegou-se as considerações finais.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A importância de hábitos saudáveis e qualidade de vida

O ambiente tanto familiar, como o escolar influenciam muito a alimentação nos anos iniciais, deve-se ensinar e orientar de forma dinâmica e eficaz, para que possa prevenir uma possível vida sedentária. Yokota et al. (2010, p. 38) afirmam que:

A promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo saúde- doença- -cuidado, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter promocional e preventivo. Uma das estratégias mais efetivas que contribuem para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas, visando, dessa forma, atingir ações e condições de vida conducentes à saúde.

Schmitz et al. (2008) declaram que o desenvolvimento de estratégia de promoção da alimentação saudável com o âmbito escolar está intimamente relacionado à educação alimentar, haja vista que os professores de educação física podem participar ativamente na orientação de hábitos saudáveis para os alunos nos anos iniciais.

A comunicação do educador físico no educandário é muito importante, pois ele possui um contato direto com seus alunos e tem conhecimento para poder repassar como eles devem se exercitar e alimentar corretamente.

Os autores Davanço, Taddei e Gaglianone (2004) afirmam que o combate a obesidade está relacionado ao ambiente escolar sendo que esse é propício para o processo educativo, o professor é o membro central da equipe de saúde escolar pois, além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa.

A obesidade está relacionada com costumes sedentários como: jogar vídeo game, assistir séries ou vídeos do youtube no celular ou computador, ou até mesmo assistindo a um programa de televisão, isso faz com que a criança fique mais em repouso do que deveria, ocasionando assim uma vida mais sedentária, e assim desencadeando várias doenças.

Mello, Luft e Meyer (2004) observaram que hábitos sedentários, como assistir televisão e jogar vídeo game, contribuem para uma diminuição do gasto calórico diário. Houve uma diminuição importante da taxa de metabolismo de repouso enquanto as crianças assistiam a um determinado programa de televisão, sendo ainda menor nas obesas. Então, além do gasto metabólico de atividades diárias, o metabolismo de repouso também pode influenciar a ocorrência de obesidade.

O núcleo familiar é responsável por ensinar seus filhos a boa alimentação, substituindo frituras que eram consumidas rotineiramente, por verduras, trocando doces, por frutas, assim elas aprendem como obter uma vida saudável. Ramos e Stein (2000, p. 35) dizem que:

a família é responsável pela transmissão da cultura alimentar, das atividades físicas dentre outras atividades, pois é encarregado por repassar hábitos saudáveis e qualidade de vida adquirida no decorrer de sua existência. Com ela, a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando assim a formação do seu comportamento alimentar.

Yokota et al. (2010) asseguram que a capacitação de professores e de todos os outros atores sociais que compõem a comunidade escolar potencializa mudanças no ambiente escolar, as quais dão suporte para adoção de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida.

Entende-se que é de grande importância que os profissionais que trabalham no âmbito escolar tenham uma noção básica sobre boa alimentação para que isso seja passado aos alunos.

Halpern e Castro (2016) afirma que na fase de crescimento é muito importante que os pais estejam atentos quanto ao desenvolvimento orgânico e emocional dos seus filhos. Brincadeiras de rua e em grupos são positivas tanto no aspecto físico quanto emocional. O incentivo a estas atividades possibilita uma maior socialização. Um dos grandes pontos de preocupação em relação às crianças com excesso de peso é o receio de se isolarem, por se acharem diferentes do seu grupo.

Desse modo a família deve incentivar a criança a brincar pelo menos uma vez por semana nos parquinhos, ou até mesmo em casa, para que assim não entre no sedentarismo.

É possível notar que o peso corporal alto está associado ao risco de mortalidade com índice elevado, além da falta de atividade física e da ausência de um acompanhamento adequado por profissionais capacitados. De acordo com Bray (2003, p. 37):

o excesso de peso tornou-se um malefício frequente na vida contemporânea, uma vez que as pessoas estão muito mais sedentárias e consumindo uma grande quantidade de alimentos ricos em gordura.

Halpern e Castro (2016) afirma que a orientação nutricional deve ser diferenciada. O ideal é que seja prazerosa. É interessante também que vá sendo implantada aos poucos, sem ser radical. O essencial é que, tanto os pais quanto os endocrinologistas e os professores de educação física, trabalhem para que a criança não se torne um adulto obeso.

Sendo assim, a qualidade de vida na infância começa a partir de mudanças nos hábitos alimentares, substituindo as frituras e doces por comidas saudáveis. Outra

mudança a se fazer é ensinando as crianças a praticarem mais esportes, claro, tudo isso com a adequada ajuda de professores de educação física e nutricionistas.

2.2 OS RISCOS DA OBESIDADE INFANTIL

O péssimo hábito alimentar de crianças pode desencadear várias doenças metabólicas e psíquicas, isso ocorre quando as comidas benéficas para a saúde são substituídas por alimentos calóricos que prejudicam tanto no peso corporal, quanto na hora de praticar atividades físicas.

Segundo os autores Villares, Ribeiro e Silva (2003), a obesidade infantil está associada a consequências negativas para a saúde da criança e do adolescente, incluindo dislipidemias, inflamações crônicas, aumento da tendência a coagulação sanguínea, disfunção endotelial, resistência a insulina, diabetes tipo 2, hipertensão, complicações ortopédicas, alguns tipos de cânceres, apneia do sono, estatohepatite não alcoólica. Quadro conturbado psicológico, com diminuição da autoestima, depressão e distúrbio da autoimagem também está associado à obesidade infantil.

Como pode-se ver na citação acima entende-se que é muito importante o cuidado com a saúde desde cedo, e que a falta desse pode ocasionar diversas doenças tanto psíquicas, quanto físicas.

De acordo com Escrivão et al. (2001), a obesidade em crianças pode causar a hiperinsulinêmica que é uma das alterações metabólicas encontradas na obesidade, correlacionando-se significativamente com a porcentagem de gordura corporal. Os níveis séricos de insulina, no jejum, caem em associação com a perda de peso e a restrição calórica. O encontro de hiperinsulinemia basal e pós-sobrecarga de glicose, com glicemia normal ou aumentada, sugere resistência à insulina. A resistência à insulina parece ser devida a alterações de seus receptores nos tecidos periféricos.

A obesidade também pode causar exacerbação no quadro de asma, dentre outros problemas respiratórios, além de dores articulares, por causa do sobrepeso.

Um problema muito comum em crianças obesas, é o desenvolvimento da osteoporose. Além do fator genético, a falta de uma alimentação saudável, com ingestão do cálcio necessário e a ausência de atividades físicas que estimulem a musculatura, em conjunto com o peso acima da média, faz com que a criança obesa tenha mais chances de desenvolver a doença e por consequências mais leões nos ossos.

Deve-se dar mais atenção ao excesso de peso, pois o aumento desse pode ocasionar em fraturas, fazendo com que a criança falte a aula e possa ficar impossibilitada de fazer atividades físicas, elevando ainda mais a obesidade. Tosta-Hernandez (2014), aponta que:

meninos possuem área óssea vertebral maior e mais larga que meninas e estas apresentam frequentemente mais dor lombar. O estirão puberal é o período em que ocorre crescimento acelerado. Nessa fase, a dor lombar pode ser mais prevalente, pois há maior dissociação entre o peso corporal e a massa óssea. A dor lombar pode influenciar as atividades escolares e de lazer.

Nos obesos são mais frequentes dores na região lombar, no quadril, pernas, tornozelo, pé ou joelho. O pico de incidência de fraturas em crianças coincide com o estirão puberal. Neste período, há dissociação entre o crescimento longitudinal e o ganho mineral. Isso aumenta a fragilidade óssea e altera a qualidade e arquitetura do osso. A obesidade nessa fase pode favorecer o risco de fraturas nas quedas, já que o desenvolvimento ósseo não consegue se adaptar adequadamente ao excesso de peso.

Tosta-Hernandez (2014) afirma que crianças obesas podem cair com maior força e de maneiras mais inusitadas que crianças com peso adequado. Foi observado que as primeiras apresentam quedas dentro de casa e de pequenas alturas visto que, em geral, evitam subir em estruturas altas. Podem ter alterações na postura e diminuição do equilíbrio devido à inatividade.

A família deve ficar mais atenta acerca da alimentação de seus filhos, para que haja um controle adequado do peso, evitando assim que as crianças desenvolvam a obesidade, protegendo-as de possíveis fraturas.

Uma das consequências bem evidentes é a depressão, onde a criança se isola do mundo, por perceber que não possui o estereotipo que é exigido da sociedade. O bullying nas escolas é muito presente e isso faz com que elas se sintam inferiores, por causa dos frequentes tombos, ou pela dificuldade em executar algumas atividades que seus colegas realizam com mais facilidade.

2.3. IMPORTÂNCIA DA AÇÃO CONJUNTA DE FAMÍLIA E ESCOLA PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Atividades como aulas de culinária, jogos e gincanas também são importantes no processo educativo, despertando o interesse e a conscientização pela alimentação.

Menegazzi (2015) afirma que:

a escola como estabelecimento de ensino, assume papel fundamental na educação nutricional infantil, pois é lá que a criança passa grande parte de seu dia e deve ser educada nesse sentido. Essa educação na escola começa com a oferta de cardápios balanceados e variados que, além de atenderem as necessidades nutricionais das crianças, as estimulam a provar diferentes alimentos, que muitas vezes não têm contato em suas residências.

Mesmo que o cardápio seja limitado, há diversas formas do educandário fornecer comidas diferenciadas e nutritivas. Uma forma de disseminar a nutrição adequada é através de palestras, essas utilizando de artifícios lúdicos, que é uma forma de distrair e ensinar a maneira correta de se alimentar.

A família tem um papel fundamental em casa, visto que, são responsáveis pela alimentação de seus filhos. Além de serem eles que arrumam as lancheiras, ou seja, ao invés de colocarem salgadinhos, bolachas recheadas e refrigerantes, devem optar por sanduíches naturais, sucos e frutas, para incentivarem assim refeições mais saudáveis.

Dias (2013) o comportamento dos pais influencia diretamente o modo como as crianças lidam com a própria alimentação. Por isso, a melhor forma de educá-las é tomando atitudes que sirvam de exemplo, como escolher alimentos saudáveis; realizar as refeições na mesa; evitar *fast-food* e pratos e comidas prontas.

Oferecer alimentos saudáveis sem, com isso, forçar o consumo; e nunca usar alimentos não saudáveis, como doces, para “presentear” os filhos pelo bom comportamento. Se for premiar os filhos com alguma coisa opte por uma fruta ou algum cereal nutritivo.

De acordo com Ramos e Stein (2000) atestam que as estratégias alimentares utilizadas pelos pais também podem alterar o grau de controle interno da criança para a fome e saciedade. Há evidências de que o grau de controle externo exercido pelos pais impede que a criança aprenda sobre a sensação da fome e da saciedade,

afetando o seu próprio controle de ingestão alimentar, resultando, assim, em alterações do seu peso. As crianças podem aprender a diferenciar a sensação da fome de outra sensação, porém o oferecimento de alimentos por parte dos pais, sem a necessidade nutricional, pode resultar em alimentação inapropriada. Por exemplo, quando a criança fala que não deseja mais comer, porque está satisfeita, e os pais dizem “termine o que está no prato”, fica claro para a criança a mensagem de que a sua sensação interna de saciedade não é relevante para a quantidade de comida que ela precisa consumir. Pais que pressionam externamente o comportamento alimentar da criança podem impedir o desenvolvimento de um autocontrole adequado. Como resultado disso, a criança pode vir a depender da sugestão externa para iniciar, manter e terminar sua refeição.

O papel das escolas é promover vários métodos como mudança de cardápio, palestras, ou até mesmo fazer com que os pais acompanhem seus filhos em um dia de dinâmicas, para que sejam instruídos sobre a maneira correta de como educar seus filhos, acerca da alimentação deles, e quais métodos utilizar para que eles se alimentem direito sem que se sintam pressionados.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise sobre a importância de hábitos saudáveis nos anos iniciais e dos riscos que a obesidade pode ocasionar nas crianças.

Para se obter uma boa qualidade de vida deve-se ter uma orientação adequada, tendo em vista que a escola e a família que são responsáveis por repassar de forma certa e diferenciada sobre o que comer e quais esportes praticar.

A escola é responsável por preparar cardápios diferenciados, palestras de nutricionistas e profissional de educação física e incentivar a participação das crianças em esportes e brincadeiras que possam auxiliar no seu desenvolvimento e bem-estar.

A família tem a responsabilidade de educar seus filhos acerca de como se alimentar corretamente, substituindo frituras e doces, por verduras e frutas. Não apenas orientar a irem brincar em parquinhos, mas levá-los, e assim incentivam a prática esportiva, ou seja, formas das crianças se exercitarem.

Se essas medidas forem adotadas haverá uma melhora na qualidade de vida nos anos iniciais, evitando a obesidade e os possíveis problemas que ela poderia causar. Desta forma, a alimentação da criança e a quantidade de exercício que ela pratica são fatores determinantes para o aparecimento – ou não - da obesidade infantil, ainda que exista histórico familiar do problema. Por isso é primordial que escola (principalmente, o profissional da educação física) e família tenham atenção redobrada com as crianças.

REFERÊNCIAS

- 1 YOKOTA, C. T. R. et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, jan./fev., 2010.
- 2 SCHMITZ, B. A. S. et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. 312-322, 2008.
- 3 DAVANÇO, M. G.; TADDEI, A. A. C.; GAGLIONE, P. C. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-184, abr./jun., 2004.
- 4 MELLO, D. E.; LUFT, C. V.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.
- 5 RAMOS, M.; STEIN, M. L. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, p. 229-237, 2000.
- 6 HALPERN, A.; CASTRO, L. **Prevenção e tratamento da obesidade infantil**. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/prevencao-e-tratamento-da-obesidade-infantil/>>. Acesso em: 20 jul. 2017.
- 7 BRAY, G. A. Sobrepeso, Mortalidade e Morbidade. In: BOUCHARD, C. (Org.). **Atividade Física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. p. 35-62.
- 8 VILLARES, S. M. F.; RIBEIRO, M. M.; SILVA, A. G. Obesidade infantil e exercício. **Revista ABESO**, São Paulo, n. 13, p. 1-8, 2003.

- 9 **ESCRIVÃO, M. S. A. M. et al. Obesidade Exógena na Infância e Adolescência. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, p. 305-310, 2001.**
- 10 **TOSTA-HERNANDEZ, D. C. P. A obesidade e suas complicações ortopédicas.** Disponível em: <<http://www.pediatraorienta.org.br/a-obesidade-e-suas-complicacoes-ortopedicas/>>. Acesso em: 20 jul. 2017.
- 11 **MENEGAZZI, B. J. O papel da família e da escola na educação nutricional e infantil.** Disponível em: <<http://www.saudeviver.com.br/artigos/o-papel-da-familia-e-da-escola-na-educacao-nutricional-infantil>>. Acesso em: 20 jul. 2017.
- 12 **DIAS, V. Exemplo dos Pais influencia na alimentação, mostra estudo.** Disponível em: <<http://www5.usp.br/30809/exemplo-dos-pais-influencia-comportamento-alimentar-aponta-pesquisa-da-ffclrp/>>. Acesso em: 20 jul. 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, a minha mãe, minha namorada, minha prima, minhas irmãs, meus professores e minha orientadora Tatiana, pelo apoio que me deram e que sempre confiaram em mim, apesar das dificuldades.