



OBESIDADE INFANTIL: causas e estratégias preventivas

Vanessa Margareth Soares*

João Batista Lopes da Silva**

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo auxiliar a compreensão das causas da obesidade infantil bem como mostrar algumas estratégias simples que podem contribuir na prevenção dessa doença. O caso 'sobrepeso e obesidade' é tratado por muitas pessoas sem a devida importância, por entenderem que o mesmo é apenas uma questão estética que não interfere em nada além da saúde física da criança obesa ou sobrepesada, o que é um engano, pois a obesidade e o sobrepeso tem várias causas e uma extensão de problemas, como a hipertensão e o diabetes entre outros, que estão associados direta ou indiretamente a esse mal. A pesquisa foi realizada com crianças de 4 a 5 anos, de uma escola pública e uma privada do município de Sinop - MT, tendo como respaldo metodológico a observação participante utilizando-se de questionários implícitos em diálogos, onde tivemos a oportunidade de compreender alguns aspectos sobre os hábitos alimentares e físicos das mesmas. Os diálogos foram analisados de forma qualitativa, onde munidos do índice de massa corporal, caderno de impressões, podemos constatar que o maior mal que a obesidade causa é o psicológico, pois as crianças sobrepesadas observadas se excluem do convívio social. Aos responsáveis e sociedade em geral cabe a responsabilidade de dar continuidade aos saberes aplicados em sala, estabelecendo hábitos mais saudáveis no ambiente em que vivem.

Palavras-chave: Educação. Educação física e alimentar. Obesidade infantil. Alunos de 4 e 5 anos.

1 INTRODUÇÃO

* Acadêmica do 7º semestre do Curso de Pedagogia, Campus Universitário de Sinop, UNEMAT. Pertence ao grupo de orientação do professor Ms. João Batista Lopes da Silva.

** Professor formado na UNICRUZ em Educação Física, com Especialização em Ginástica Médica pela Universidade Castelo Branco e Mestrado Ciências da Educação pela FIENFUEGOS. Professor de Educação Física da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) e Faculdade de Sinop (FASIPE).

A obesidade infantil está presente em vários países, e em quase todo mundo. Está associada a fatores, como genética, sedentarismo e alimentação, o que cresce cada vez mais na maioria dos países por conta da violência nas ruas, a vida atribulada das pessoas. O sedentarismo, na maioria das vezes em cidades grandes, onde há muita incidência de acidentes e violências, as crianças não frequentam as praças e jardins públicos, ficando trancadas em casa ou apartamento, em frente a televisão, ou em jogos virtuais no computador.

Sabendo dos riscos que a obesidade traz à saúde das crianças, este artigo apresentar os resultados da pesquisa realizada para compreender as principais causas dessa doença e, como, nós na condição de educadores poderemos contribuir para o controle da mesma e identificar como as atividades físicas podem influenciar na prevenção e combate da obesidade infantil e do sobrepeso, mostrando como as instituições de ensino podem contribuir para que esse mal seja minimizado.

2 METODOLOGIA

Foi realizada a medição do Índice de Massa Corporal (IMC) em 30 alunos com idade entre 4 e 5 anos, de uma instituição pública e uma privada, que dispõem de educação infantil, e foram selecionados de forma aleatória.

Em seguida foram aplicados questionários as trinta crianças, uma professora e dois diretores, com a finalidade de compreender um pouco do cotidiano dessas crianças e se as mesmas recebem acompanhamento psicológico, nutricional e de um profissional da educação física e qual a preocupação e atitude da escola para prevenir e combater esse problema.

Foram analisados qualitativamente os questionários, levando em consideração a opinião dos sujeitos da pesquisa, fazendo com que as conclusões sejam livres de pré-definições. Esse tipo de pesquisa provoca o confronto ideológico do sujeito da pesquisa, fazendo com que, na maioria das vezes, o sujeito se dê conta de seu problema e consiga mudá-lo positivamente. Conforme Antonio Chizzotti (2003, p. 83) assegura que:

Para estes, especialmente, a pesquisa é um processo de formação e ação que deve provocar uma tomada de consciência pelos próprios pesquisados dos seus problemas e das condições que os determinam, para organizar os meios de defender e promover seus próprios interesses sociais.

A metodologia utilizada foi à observação participante, pois com ela podemos interagir com os sujeitos da pesquisa para melhor obtenção, análise dos dados, fazendo com que os

resultados obtidos possam ser importantes para a sociedade, e em especial, para as pessoas que sofrem com esse problema. Essa técnica teve auxílio de anotações de campo, onde constam todas as vivências e as impressões passadas por essas crianças.

Foi entrevistada uma professora de educação física, da instituição de ensino privada, pois a instituição pública não dispõe de profissional na área. A mesma foi muito importante para entendermos seus pontos de vista sobre as atividades físicas no contexto escolar, a importância das aulas ministradas por profissionais qualificados na área de educação física e o papel dos pais nos cuidados preventivos desse mal.

Também entrevistamos duas diretoras, uma de instituição pública e outra de instituição privada, que nos contou um pouco sobre os cuidados que as instituições têm com a alimentação, e com o desenvolvimento de atividades físicas e qual a abordagem feita com os pais.

No decorrer dos estágios supervisionados como aluna do Curso de Pedagogia pude observar a realidade de algumas crianças, sejam elas obesas, sobrepesadas ou não, e dedicar um dia exclusivo para medição, pesagem e uma conversa mais direcionada com as mesmas para obter, além de impressões, dados, que foram analisados levando em consideração o cotidiano que a criança está inserida, o estilo de vida familiar e os costumes das mesmas.

Inicialmente os questionários eram direcionados aos pais, mas por conta de falta de autorização e cooperação dos mesmos estes foram modificados para questionários feitos às crianças embutidos em diálogos realizados em grupo. Os questionários com as crianças foram feitos no decorrer da medição e pesagem das mesmas, e diálogo posterior com o grupo, onde pedimos as preferências e costumes de cada criança.

Com a professora e os diretores o questionário foi aplicado através de um diálogo, com perguntas pré-estabelecidas, além de impressões individuais a cerca do tema. A medição da altura e peso foi realizada de forma lúdica, através da brincadeira ‘cabo de guerra’, onde as crianças foram pesadas e medidas a fim de separar grupos com alturas idênticas, propiciando uma disputa equilibrada. A avaliação foi feita através da tabela do IMC, que serve como base para nossa análise.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é definida como excesso de gordura no organismo, enquanto sobrepeso é o excesso do peso corporal. Para Roberto Fernandes da Costa (2001, p. 4): “A obesidade é um sério problema de saúde, já que

reduz a expectativa de vida pelo aumento do risco de desenvolvimento de doença arterial coronariana, hipertensão arterial, diabetes tipo II, doenças pulmonares obstrutiva, osteoartrite e certos tipos de câncer.”

A autora Maria Teresa Zanella, (2006, p. 5) aponta “ainda que a obesidade é crônica, progressiva e multifatorial, que vem se tornando um dos maiores problemas de saúde pública em muitos países desenvolvidos e em desenvolvimento”.

Muitas das causas da obesidade se devem a falta de atividades físicas. O aumento da frequência com que as crianças ficam dentro de casa se deve em grande parte a violência, pois os pais não se sentem seguros para deixar seus filhos em áreas abertas e por consequência direta dá-se a diminuição das atividades físicas.

Outro fator importante para a prevenção da obesidade é a alimentação saudável, rica em nutrientes que deve ser incluída nos hábitos da criança desde a infância, para que a mesma o pratique pelo decorrer de sua vida.

Nas instituições de ensino a alimentação deve ser exemplo do que é correto e por isso é aconselhável que as mesmas tenham o acompanhamento de um nutricionista para montar um cardápio adequado a realidade da instituição e que seja considerado saudável, seja na alimentação fornecida pela instituição ou as vendidas em suas cantinas. Se a instituição não dispor de nutricionista que faça todo o acompanhamento, é necessário que faça no mínimo consultoria com um profissional da área.

Quando falamos de alimentação saudável nas instituições de ensino, devemos lembrar que há em vigor a Lei nº 8681 de 13 de julho de 2007 que institui a alimentação saudável nas cantinas escolares ou as fornecidas pela instituição.

Art.3º O descumprimento desta lei acarretará as seguintes sanções administrativas, por parte dos órgãos de Vigilância Sanitária:
I – advertência;
II – suspensão temporária das atividades;
III – interdição do estabelecimento. (p. 02).

Ao analisarmos essa Lei e a realidade ainda existente em nossas escolas, entendemos que há pouca ou nenhuma fiscalização, pois se os órgãos competentes fiscalizassem e cumprissem o que diz o artigo acima, haveria alimentação adequada em todos os estabelecimentos de ensino, o que contribuiria para a educação alimentar escolar.

Além de cantinas com alimentação inadequada há também nos arredores das escolas a venda de produtos por profissionais autônomos. Grande parte dos produtos vendidos são frituras e alimentos sem valor nutritivo adequado, com elevados índices de corantes e

conservantes, os quais não se sabem a procedência, o que é de grande risco a saúde das crianças.

Em poucas escolas, ocorre a fiscalização e proibição de vendas de portão, como são chamadas essas vendas feitas por profissionais autônomos sem vínculo com a escola no exterior da mesma. Isto é fácil de compreender, pois a escola não tem controle algum sobre o que é vendido, o que contém e como é fabricado o produto disponibilizado por estes vendedores. Já nas cantinas existentes no interior das mesmas, é possível a escola fiscalizar tudo, desde o preparo até a venda.

Para que a alimentação das pessoas seja saudável, é necessário que haja hábitos saudáveis. Esses hábitos normalmente são estimulados no ambiente familiar, mas como sabemos, são poucas as famílias que têm hábitos alimentares saudáveis, devido à correria do cotidiano, influência da mídia e até mesmo por maus hábitos trazidos desde a infância por seus pais, através da cultura familiar.

Para que essa realidade seja modificada, é necessário que os hábitos sejam alterados ainda na infância, levando essas práticas saudáveis pelo decorrer de suas vidas, passando quem sabe por gerações.

Para que estes sejam desenvolvidos de forma compensatória é necessário que haja a educação alimentar nas escolas e que nelas sejam estabelecidas estratégias pedagógicas adequadas, que além de propiciar aos alunos o contato direto com uma realidade saudável, mostrem aos mesmos a importância da construção desses hábitos e faça com que eles socializem esse conhecimento e possa de alguma forma influenciar na melhoria da qualidade de vida de outras pessoas.

Segundo Emerson Nolasco em seu *blog*: “prevenir a obesidade é de suma importância para o desenvolvimento da criança. Caso chegue a fase adulta com excesso de peso, ela terá mais dificuldades para perder peso e terá aumentado o risco de várias doenças como: hipertensão, colesterol alto, problemas respiratórios e ortopédicos”.

A importância da atividade física na infância, principalmente para crianças com sobrepeso ou obesas, fica explícita na tese de doutorado da fisioterapeuta Márcia Braz Rossetti, que realizou uma pesquisa com 45 crianças com sobrepeso ou obesidade, que moram na região metropolitana de Belo Horizonte – Minas Gerais. Todas elas foram avaliadas fisicamente e passaram por uma bateria de exames sanguíneos e teste funcional. Dessas 45 crianças, 27 participaram de 50 minutos de exercícios recreativos três vezes por semana, durante doze semanas, com o acompanhamento da professora, estudantes de fisioterapia e

professor de educação física e 18 receberam acompanhamento padrão (Médico Nutricional e Psicólogo).

Em apenas três meses, as crianças que participaram das atividades recreativas monitoradas tiveram queda de 1% no IMC (Índice de Massa Corporal), redução de 18% do colesterol total, melhora de 15% na capacidade funcional aeróbica (nível de condicionamento físico) e queda de 25% nos níveis de proteína C-reativa, fator de risco que favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. (ROSSETTI, 2008).

Com os resultados obtidos na pesquisa conduzida por Rossetti podemos compreender a importância das atividades físicas não apenas para a diminuição da obesidade, mas também para a melhoria na qualidade de vida da criança, observando a queda significativa de fatores que favorecem o desenvolvimento de doenças vasculares. O que não mostra na pesquisa, mas podemos concluir é que o acompanhamento de atividades físicas no tratamento da obesidade auxilia na socialização também, pois melhora o condicionamento físico da criança, fazendo com que a mesma possa interagir com outras crianças por meio de atividades físicas, pois uma criança que não consegue acompanhar o ritmo das outras acaba por ser excluída dessas brincadeiras e como consequência excluída do convívio com as demais, consideradas não obesas.

Essa exclusão preconceituosa tem causas que vão além da estética, e têm relação com as dificuldades motoras que as crianças obesas ou sobrepesadas têm em participar de atividades físicas, que para as não obesas são simples.

Uma forma de manifestação desse preconceito, que em muitas vezes é considerada por professores, pais e sociedade normal é a agressão entre crianças, chamada *bullying*. Para Allan L. Beane (2010, p. 18) “Crianças vítimas de maus-tratos são debochadas, assediadas, socialmente rejeitadas, ameaçadas, caluniadas e assaltadas ou atacadas (verbal, física e psicologicamente) por um ou mais indivíduos.”

Esses tipos de agressões não podem ser aceitos em nossa sociedade, principalmente entre crianças, pois seus riscos podem ser maiores do que imaginamos, e podem levar as crianças a usar drogas, praticar atos violentos por vingança ou até mesmo ao suicídio.

Além de estabelecer estratégias para a prevenção da obesidade se faz necessário estabelecer outras que combatem esse tipo de preconceito, que agride física e moralmente as pessoas.

4 ANÁLISE DE DADOS

Através da observação participante, onde realizamos diálogo com as crianças e observamos a rotina escolar das mesmas podemos perceber que o combate ao sobrepeso e obesidade deve ser feito de forma conjunta, onde todos que convivem com essas crianças se tornem responsáveis por parte do tratamento.

O papel principal nesse combate é dos pais, pois são eles os responsáveis pela criança, e quem devera procurar especialistas e ceder autorizações e orientações aos demais cooperantes. À escola cabe o papel de controlar a alimentação no horário em que a criança está na instituição, e proporcionar atividades físicas que contribuam para o gasto calórico, além de desenvolver atividades que estimulem o interesse das crianças para atividades físicas em horário extra-escolar, e orientar os responsáveis sobre a importância dessas atividades para seus filhos.

A alimentação é outro problema que tem gerado discussões, pois, por um lado não se pode proibir a criança de ingerir certos alimentos, sem valores nutritivos e muito calóricos, pois isso fará com que a mesma sinta mais vontade dessa ingestão, grande parte influenciadas pelo poder que a mídia exerce sobre o consumismo desses alimentos sem valor nutritivo apropriado e com grande valor calórico, mas por outro lado deve-se controlar as quantidades de ingestão desses alimentos, pois não contribuem de maneira positiva para a saúde das crianças, além de contribuir em grande parte para o aumento da obesidade entre elas.

Em algumas instituições privadas toma-se o cuidado com a qualidade nutritiva dos alimentos, sendo proibido na instituição o consumo de refrigerantes e salgados fritos, mas não é levada em consideração a quantidade de calorias existentes nos alimentos permitidos e nem ao menos a quantidade desses alimentos que são ingeridos pelas crianças.

A instituição Gustavo Borges toma alguns cuidados com os alimentos supervisionando o cardápio da cantina escolar, e orientando os pais através de projetos feitos com as crianças sobre hábitos saudáveis.

As instituições públicas recebem o acompanhamento nutricional de uma profissional qualificada, que prepara o cardápio semanal a ser seguido pela instituição e as proporções a serem servidas para cada criança. Mas foi observado durante a pesquisa que na escola Diego Hipolito não é feito o controle dessas proporções e nem ao menos proibido que a criança ingira mais do que necessita de acordo com seu tamanho, idade e gasto energético. Ali não há cantina e os lanches mandados pelos pais são permitidos apenas uma vez por semana, na sexta-feira.

Apesar de sabermos que na maioria das vezes os pais não tomam cuidados a respeito dos valores nutricionais dos lanches mandados nas sexta-feiras, a instituição, no início de cada

ano letivo, orienta os pais a mandarem lanches nutritivos e saudáveis. O que mostra que a instituição se preocupa com a alimentação saudável dos alunos.

5 CONCLUSÃO

Em relação aos conceitos estudados por essa pesquisa, e dado a importância dos fatos que envolvem o fenômeno social que contempla em excluir da sociedade mais um grupo de pertencimento, ‘os gordos’, além é claro das complicações a saúde física e mental, fica evidente que uma maior compreensão do caso, em estudos e pesquisas constantes e contínuas, promovendo discussões entre a sociedade, a escola e a família, faz-se necessário.

Parte das responsabilidades cabe a escola, e em primeira instância, capacitar e orientar todos os professores e colaboradores, sobre o assunto em pauta e no tocante aos alunos promover a consciência e a construção cultural de hábitos de alimentação saudável, precedido de atividades físicas orientadas e acompanhadas, enaltecidos pelos projetos pedagógicos em abordagem temática as especificidades dos casos.

A família responsabilizar-se-á em reforçar a manutenção do hábito saudável, auxiliando e garantindo condições às crianças e aos adolescentes na composição de uma dieta alimentar, rica e equilibrada.

Ao estado e à união cabe criar políticas públicas que venham ao encontro a necessidade do problema de maneira profilática, e junto ao setor produtor de alimentos, dialogando e negociando em responsabilizando-os pelos efeitos dos produtos com altos índices de valor calórico e gordura trans, como também encabeçar e desenvolver campanhas a nível nacional de educação e orientação a modelos de vidas saudáveis.

CHILDHOOD OBESITY: causes and preventive strategies

ABSTRACT

This study aimed to aid the understanding of the causes of childhood obesity as well as show some simple strategies that can help in preventing this disease. The case of overweight and obesity is treated by many people without due consideration, understanding that it is just a cosmetic issue that does not interfere with anything beyond the physical health of children obese or overweight, which is a mistake because the Obesity and overweight has many causes

and extent of problems such as hypertension and diabetes among others, that are associated directly or indirectly to this evil. The survey was conducted with children 4 to 5 years in a public school and a private Sinop-MT, with the support of participant observation methodology using questionnaires implicit in dialogue, where we had the opportunity to understand some aspects on dietary habits and physical aspects of them. The dialogues were analyzed qualitatively, where carrying the body mass index, notebook of impressions, we note that the greatest evil that obesity is a psychological issue, as observed overweight children are excluded from social life. To the leaders and society in general has the responsibility to continue the knowledge applied in the classroom, establishing healthy habits in their environment.

Keywords: Education. Dietary and physical education. Childhood obesity. Students 4 and 5 years.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6022**. Artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003.

BEANE, Allan L. **Proteja seu filho do bullying**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2010.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 2003.

COSTA, Roberto Fernandes. **Composição Corporal: teoria e prática da avaliação**. Barueri: Ed. Manole, 2001.

MATO GROSSO. Lei n 8681. **Disciplina a alimentação oferecida nas unidades escolares públicas e privadas, que atendam a educação infantil e básica do estado de Mato Grosso**. Superintendência da imprensa oficial do Estado de Mato Grosso. Cuiabá. Publicada em 13 de Julho de 2007.

NOLASCO, Emerson. **Obesidade infantil cresce no Brasil**. Disponível em: <<http://emersonnolasco.blogspot.com/2007/04/obesidade-infantil-cresce-no-brasil.html>>. Acesso em: 15 jun. 2008.

ROSSETTI, Márcia Braz. **Estudo de doutorado recomenda ampliação da carga horária das aulas de educação física**. Disponível em: <<http://www.ufmg.br/boletim/bol1602/5.shtml>>. Acesso em: 15 jun. 2008.

ZANELLA, Maria Tereza. **Tratamento de obesidade: sintomas, cuidados, tratamento, hábitos saudáveis**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2006.