OBESIDADE INFANTIL

[1]MARCELO GUEDES BUCCI;
[1]YASMIN BORGA MONTEIRO;
[2]ANA PAULA ALBERGARIA
[1]Curso de Educação Física. LAFIEX- Campus Akxe. Universidade Estácio de Sá. RJ – Brasil.
[2]Instituto de Puericultura e Pediatria Martagão Gesteira – Hospital Universitário Clementino Fraga Filho- Universidade Federal do Rio de Janeiro. Brasil
mba2802@gmail.com; marcelogbucci@hotmail.com;

INTRODUÇÃO

A saúde sofre em razão dos confortos que a modernidade nos proporciona e que nos torna sedentários, diminuindo a cada dia o esforço físico. A realização de pouca atividade física tem relação maior com a obesidade do que com o consumo alimentar. A obesidade é definida como excesso de peso que causa problemas à saúde das pessoas (JAGUARACY, 2009).

Segundo o Manual de Psiquiatria Infantil, de 1983, uma criança é considerada obesa quando ultrapassa em 15% o peso médio correspondente à sua idade, desde que o excesso de peso corresponda ao acúmulo de lipídios, fato que pode ser avaliado pela espessura da prega cutânea (GOMES, 2001). No entanto, não é fácil estabelecer parâmetros que definam, com precisão, o limite entre peso normal, sobrepeso e obesidade.

Observa-se, que há na escola um elevado aumento da obesidade e sobrepeso em crianças e adolescentes em razão do sedentarismo e da alta ingestão de alimentos gordurosos que podem acarretar enfermidades cardiovasculares (GASPAR, 1998). É claro que ninguém fica obeso da noite para o dia e dentre as causas que originam a obesidade além do sedentarismo temos: fatores genéticos, socioculturais e o mau hábito alimentar.

A educação física pode introduzir por meio da atividade física, bons hábitos alimentares nas crianças, por isso, em pleno século XXI não podemos mais pensar que as aulas de educação física feitas só “na quadra” ministrando jogos e sim que esta deve ser uma aula em que dentro da escola como todas as outras matérias podemos abordar hábitos de vida mais saudáveis para o futuro das crianças.

Em estudo apresentado durante a 24ª Reunião Anual da Federação das Sociedades de Biologia Experimental (Fesbe), SANTOS (2009) aponta que a atividade física pode restaurar a sensibilidade dos neurônios envolvidos no controle da saciedade, o que contribuiria para a redução da ingestão alimentar e, conseqüentemente, do peso corporal. Até agora se achava que só porque a atividade física aumenta o gasto energético é que provoca a diminuição do peso. (SANTOS, 2009).

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças ou distúrbios que podem ser: Hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, câncer, distúrbios lipídicos, aumento da insulina, dentre outras. (MARIATH, 2007)

Muitas escolas ainda fornecem refeições inadequadas para a pouca atividade física que os seus alunos têm; muitas empresas de alimentação e bebidas ainda utilizam ídolos desportivos e de entretenimento para promoverem os seus produtos, existe uma pressão muito grande sobre as crianças que apenas obedecem o instinto poderoso, a comer mais e mais. (FISBERG, 2008)

Há séculos especula-se sobre o papel das atividades físicas na saúde de todas as pessoas, mas somente nas últimas décadas as investigações científicas deram as reais respostas sobre a relação de atividade física e saúde. A atividade física é qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. (NAHAS, 2006)

Supõe-se que a prática esportiva na educação física produzirá: desenvolvimento das habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento sócio-pessoal e estilo de vida ativo. (NAHAS, 2006)

O aluno deverá apropriar-se dos conhecimentos que justificam a presença e importância

da Educação Física na escola. Segundo Darido e Rangel (2005) o professor deve ter reflexão pertinente a fim de permitir que seu aluno se torne mais autônomo e crítico.

Deve ser uma preocupação dos educadores cujas vivências propiciadas no ambiente escolar permitam ao seu aluno pensarem em alternativas que façam com que ele próprio deixe de se excluir em determinadas atividades por qualquer motivo. (DARIDO; RANGEL, 2005).

Segundo Bagrichevsky, Palma, Estevão (2003) a saúde não é mais vista como ausência de doença e sim um bem estar físico, mental e social. No Brasil, a instituição médica, sob bases biológicas, contribuiu na construção da Educação Física como sinônimo de saúde, via de promoção de saúde e criação de hábitos higiênicos que livrassem a população das doenças.

Na visão de Biazussi (2004), a cada dia que passa mais adolescente e crianças estão com problemas oriundos à mudança de hábito, seja sedentarismo ou obesidade, devido ao avanço tecnológico. Biazussi (2004) acredita que o papel da educação física escolar é de educar por meio da atividade física e mostrar a comunidade escolar de que a aptidão física, a prática de atividade física e bons hábitos alimentares são importantes a todos os indivíduos em todas as idades, principalmente para os que mais necessitam: os sedentários e os obesos.

Santos (2008) resolveu discutir sobre a contribuição da Educação Física na prevenção à obesidade infantil junto aos alunos e a comunidade escolar. Esta reflexão abrangeu temas ligados a obesidade infantil, ao conceito de sedentarismo, a importância da atividade física e uma alimentação saudável. O autor utilizou como instrumento de conscientização uma palestra numa escola pública de horário integral. O público alvo foram crianças de 08 a 09 anos, merendeiras, responsáveis e professores. O autor concluiu que este tipo de conscientização pode contribuir para que as crianças de hoje se tornem adultos saudáveis e conscientes amanhã, evitando transtornos futuros com doenças.

Em avaliação de alunos entre 8 a 11 anos Costa (2008) procurou verificar a influencia da atividade física no ambiente escolar e as possíveis relações com a prevalência de obesidade na escola. O mesmo autor fala que a genética também influencia muito no IMC dos alunos, se os pais já têm tendência a ser obeso ou uma facilidade para engordar, os genes de seus filhos podem vir desta mesma forma. O autor acredita que a atividade física pode melhorar a qualidade de vida dos alunos, interferindo no controle da obesidade infantil e na sua saúde.

Coelho (2002) procurou investigar a existência de estratégias de prevenção e tratamento e apresentar quais serão as vantagens de adotar programas de prevenção contra obesidade dentro das escolas, por meio de avaliação física. Segundo o autor, os fatores resultantes nas avaliações físicas previnem a obesidade infantil. Dos professores estudados 100% não fazem avaliação do estado nutricional de seus alunos. Sobre os cuidados, 80% avisam a coordenação sobre o possível problema da obesidade infantil e 20% entram em contato com os pais. Sobre os métodos de prevenção sugerem: 50% acham que a informação dada aos pais é bem eficiente, 30% acham que a informação dada às próprias crianças seria melhor, 30% acham que o melhor fazer uma restrição alimentar e 10% não fazem nenhum tipo de prevenção.

Ao observar este tema, esta investigação pode contribuir para a prevenção da saúde na área escolar, ao sugerir metodologias de ensino e regras de alimentação saudável que auxiliem na mudança no estilo de vida de crianças em idade escolar.

Pelo que foi apresentado anteriormente nos propusemos neste estudo verificar os procedimentos que o professor de educação física utiliza para a prevenção da obesidade.

METODOLOGIA

Querendo investigar a visão real dos professores de Educação Física em relação ao nível de crianças obesas ou acima do peso que vem crescendo a cada dia, realizou-se uma pesquisa descritiva, utilizando o instrumento em formato de questionário, aplicado em campo, e uma pesquisa bibliográfica. (THOMAS; NELSON, 2002).

Para aplicação do instrumento foram escolhidos 30 professores de quatro escolas privadas da Zona Oeste do Rio de Janeiro, na Barra da Tijuca e Jacarepaguá, independente de sexo, etnia. Com professores de Educação Física de ensino fundamental e médio.

Para ser feita a coleta de dados foram distribuídos questionários contendo 11 questões, com um "termo de consentimento", que autoriza o uso de suas respostas na pesquisa e explicando a participação da mesma.

O questionário utilizado continha um perfil semi-estruturado, contendo 3 questões abertas e 9 questões fechadas, formulado especificamente para esta pesquisa sendo respondido por trinta professores de educação física.

Os professores entrevistados têm idade média de 36,70±8,76 anos, todos eles são graduados em educação física.

RESULTADOS

Dos 30 professores de educação física entrevistados, a maioria (73%) eram do sexo masculino e a minoria (27%) do sexo feminino. Dentre os professores entrevistados, podemos ver de acordo com a figura 1 que todos eles têm nível superior; (63%) fez faculdade de educação física, são graduados, (26%) além da faculdade fizeram uma pós graduação e (11%) tem mestrado.

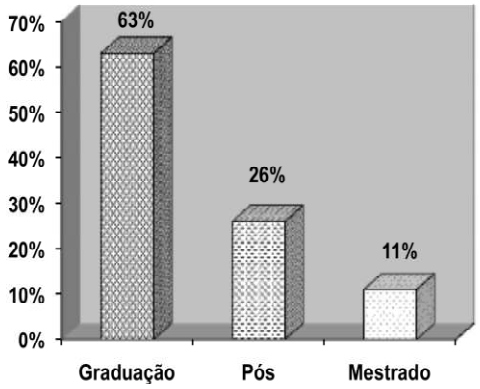

Figura 1: Nível de escolaridade dos professores

A maioria dos professores de educação física trabalham em escolas privadas 65%, 10% em escolas publicas e 25% nas 2 escolas.

Foram estudados quatro colégios da zona oeste do Rio de Janeiro, de acordo com a Figura 2 muitas escolas promovem feiras para alertar os riscos que a obesidade pode causar. Podemos ver na Figura 2 (85%) realizam feiras, (50%) só fazem quando podem e (15%) não realizam nenhum tipo de trabalho.

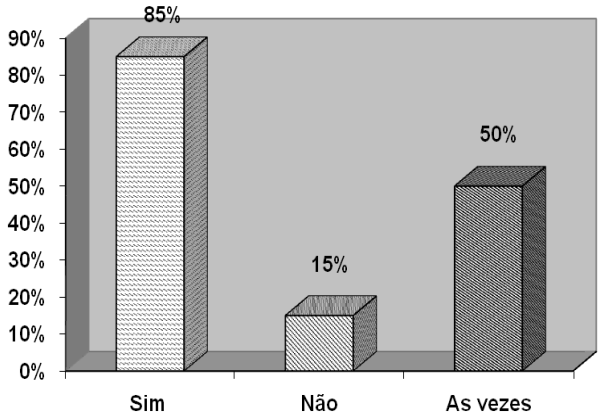

Figura 2: Trabalhos para alertar riscos da obesidade nas escolas

Através das entrevistas feitas com os professores eles relataram que a quantidade de alunos acima do peso vem crescendo de acordo com os anos. Foi registrado que para os

professores de educação física (47%), os alunos estão acima do peso, entretanto para 53% dos professores os alunos estão no seu peso ideal.

Com as respostas coletadas observamos na figura 3 que, 23% dos professores procuram destacar aspectos positivos e 13% falam em estimular os exercícios e educação para não descriminação.

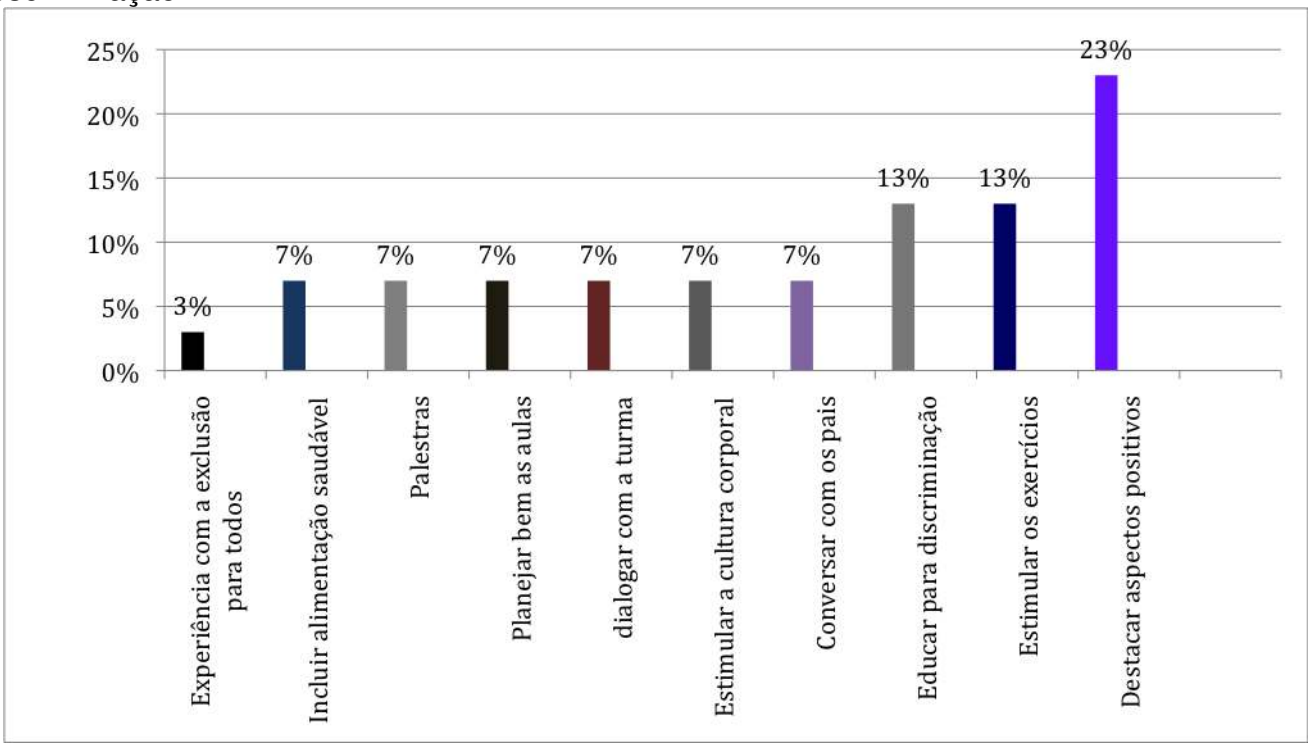

Figura 3: Como os professores de E.F podem melhorar o problema da exclusão de alunos obesos nas aulas

Segundo Gomes (2001) tudo que os pais fazem serve de exemplo para os filhos, portanto se o pai tiver uma vida sedentária provavelmente o filho irá tomar a mesma atitude. Um dado que chamou a nossa atenção foi que os professores conversam muito pouco com os pais.

Um dos pontos mais críticos do estudo foi a informação de 90% dos docentes que as crianças obesas estão sendo excluídas das aulas de educação física. Também todos os professores relataram que eles percebem que os os pais têm muita influência na alimentação de seus filhos.

Os professores de educação física informaram que nas escolas em que atuam existe um refeitório para uma boa alimentação dos seus alunos entretanto, (30%) deles alegaram que não tem refeitório com alimentos saudáveis.

Pelas informações coletadas, 37% dos profissionais relataram que ainda existem professores pouco capacitados para atuar como norteadores de melhoria de saúde e qualidade de vida.

No Figura 4 podemos ver que os profissionais da nossa área procuram dar orientações sobre os riscos da obesidade. Artigos e palestras para discutir sobre esse assunto são os mais realizados com (35%), conteúdos da cultura corporal (25%) e práticas de exercícios físicos (28%) tiveram um percentual bem parecido. Uma das respostas que nos surpreendeu que vai contra o nosso estudo é que os pais são pouco orientados com em relação a obesidade.

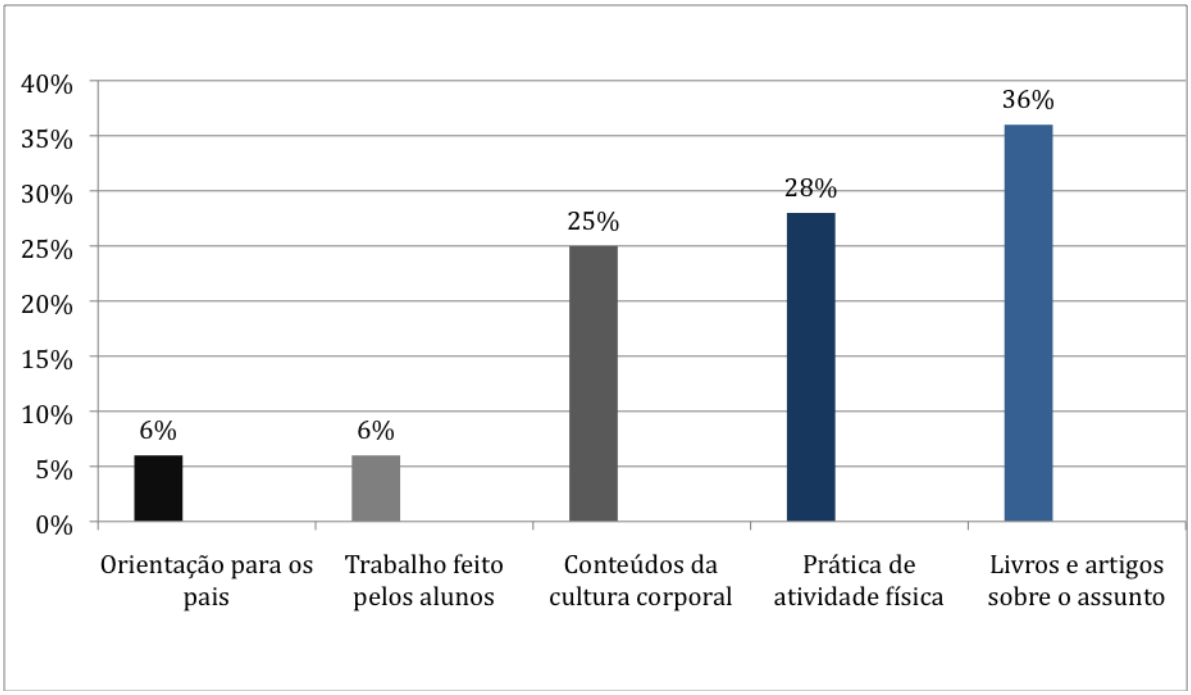

Figura 4: Orientação do profissional sobre os riscos da obesidade.

As respostas dadas ao instrumento mostram que na opinião dos professores os órgãos públicos deveriam incentivar mais as campanhas contra a obesidade. Fiscalizar o que vem sendo comercializado nas cantinas e realizar políticas de educação. Entretanto essas campanhas deveriam ser direcionadas aos pais, mostrando os possíveis riscos de uma alimentação inadequada como podemos ver na figura 5.

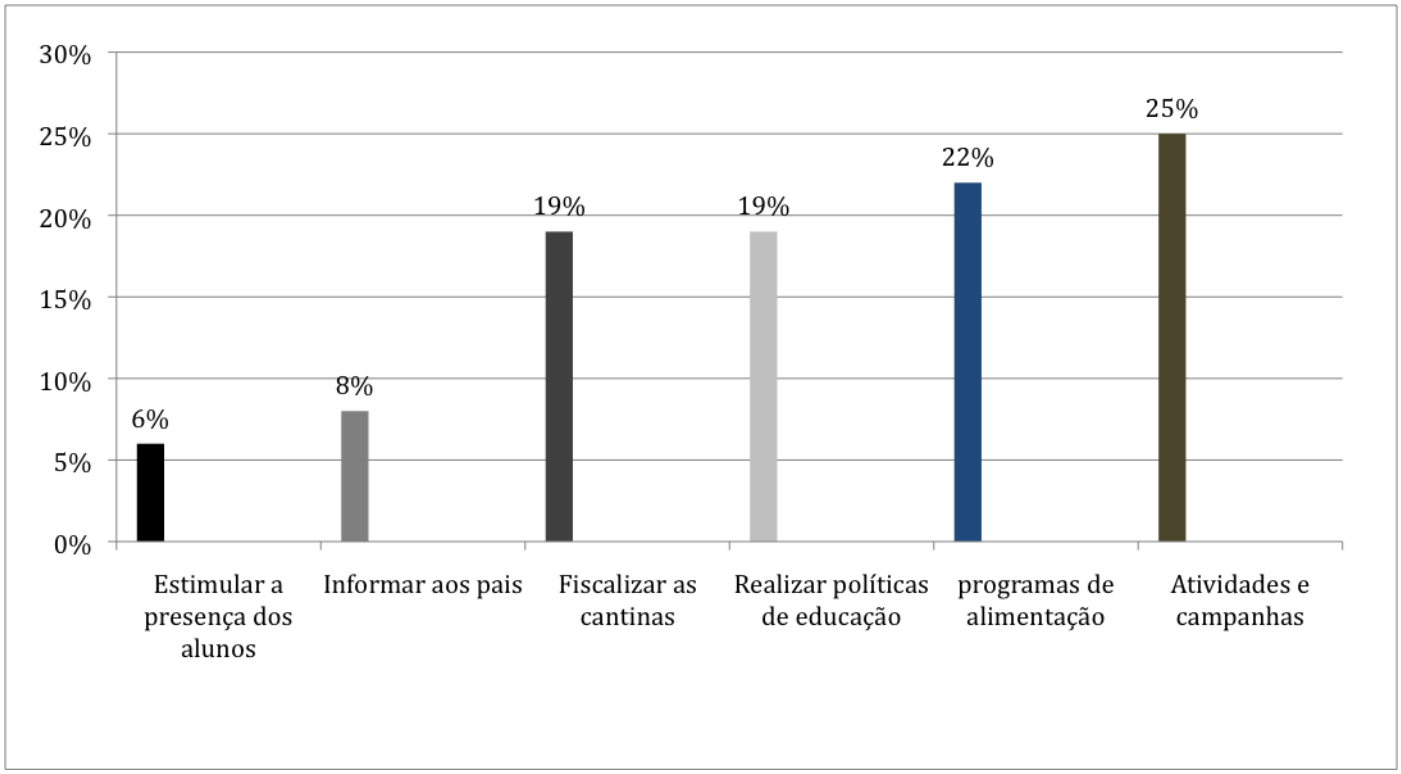

Figura 5: como os órgãos públicos podem ajudar para combater os riscos da obesidade.

Constatamos, através do discurso de todos os professores que a atividade física junto com a alimentação saudável são bons para o desenvolvimento e crescimento saudável da criança. Relato que denota conhecimento dos referenciais teóricos da SBP e da OMS sobre obesidade infantil e atividade física.

CONCLUSÕES

Nas instituições de ensino, podemos perceber que há uma preocupação em relação à obesidade como vimos nas entrevistas. Os colégios hoje em dia estão se organizando para realizar feiras, palestras e trabalhos a fim de levar conhecimento e prevenção de saúde aos nossos alunos. Com esses eventos que a escola promove mostra que a atividade física está relacionada à alimentação saudável. Muitos professores concordam que um profissional da área de nutrição é importante para a elaboração dos cardápios .

De acordo com o estudo, os profissionais entrevistados estão melhor preparados para exercer sua função de educador e ao mesmo tempo podendo informar sobre alguns riscos da saúde. Os professores estão muito empenhados para evitar a exclusão dos alunos que estão acima do peso em suas aulas. Umas das melhorias que ressalta a nossa pesquisa é o diálogo, é através dele que os professores conseguem resolver esses problemas diante dos alunos.

Os professores tiveram algumas contradições em suas respostas. Em nossos resultados os professores afirmam que os pais têm grande influência na alimentação de seus filhos, porém quando foram questionados sobre uma possível orientação sobre os riscos da obesidade, o dialogo com os pais teve um percentual muito baixo, contradizendo o que afirmaram anteriormente. Portanto antes de informar sobre o risco da obesidade aos nossos alunos, primeiro temos que orientar os pais para que possamos ter um trabalho coeso em relação à prevenção da obesidade.

REFERENCIAS:

BAGRICHEVSKY, M; PALMA, A; ESTEVÃO, A. **A saúde em debate na Educação física.** Blumenau, SC: Edibes, 2003.

BIAZUSSI, R. **A educação física e a promoção de saúde.** Disponível em: WWW.saude.gov.br/programas/promoção/escola.htm > acesso em 08 de abril de 2004).

COELHO, R. S. **Obesidade infantil -** Monografia apresentada no curso de graduação de Educação Física da Universidade Estácio de Sá - Rio de Janeiro Julho de 2002

COSTA, C. R. B. **A Influência da Atividade Física Escolar na Prevalência da Obesidade Infantil como um Indicador para a Promoção de Saúde e sua Relação com Aspectos Familiares e Sócio-econômicos**. Dissertação de Mestrado curso de Pós-Graduação Stricto Sensu – Mestre em promoção de saúde. Universidade Franca, 2008.

DARIDO, S. C e RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005 il;

FISBERG, M. **Obesidade infantil é o problema nutricional de maior crescimento no mundo.** Dispinível em: http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/. Acesso em: 12 Set. 2009

GASPAR, D.KOGUT, M.C. **Obesidade como fator de exclusão e motivação nas aulas de educação física.** Disponível em: http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/> Acesso em: 10 Set. 2009

GOMES, M. B. **Obesidade na infância.** Disponível em: http://boasaude.uol> Acesso em: 10 Set. 2009.

JAGUARACY, C. **Educação física escolar e obesidade.** Disponível em: http://www.artigonal.com/educacao-artigos/educacao-fisica-escolar-e-obesidade> Acesso em: 7 Ago. 2009

MATTOS, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2004; 3ª ed.

MARIATH, A. B. **Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição.** Cad. de saúde pública, Rio de Janeiro. Abril 2007.

NAHAS, M. V, **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**/Nahas, Markus Vinicuis - 4. ed. rev. e atual. -Londrina: Midiograf, 2006, 284p.

ROEDER, M. A. **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
SANTOS, B. **O exercício vai além da queima de calorias.** Disponível em: http://www.abeso.org.br/ > Acesso em: 31 Ago. 2009.
THOMAS, J. R. e NELSON, J. K. **Método de Pesquisa em Atividade Física.** Trad. Ricardo Petersen.(et al). 3ed. – Porto Alegre: Artmed, 2002.