

OBESIDADE ESCOLAR

Alisson Branco Pereira¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

A obesidade é uma condição patológica caracterizada por um anormal excesso de peso corporal de acordo com os valores que se consideram normais para um determinado tamanho. As crianças não possuem a ideia de que a prática de atividade física ajuda, e muito na prevenção do excesso de peso. Em algumas escolas existe a tendência de dar atenção à minoria que se sai bem nos esportes, negligenciando o restante dos alunos. Fazendo com que muitos deixem de praticar a atividade, que poderia ser um forte aliado na prevenção da obesidade para certas crianças já que muitas não fazem. Um grande fator, para uma provável taxa de risco de doenças nas crianças e adolescentes através da obesidade, seja na forma com que essas crianças ingerem os alimentos ou que tipo de alimentos consomem no seu dia-a-dia. Comem muitos doces, salgadinhos, bebidas com muito açúcar (doces), e muitos desses alimentos são levados principalmente como o lanche para se fazer na escola. Foi realizada uma pesquisa de campo, como instrumento de coleta dos dados utilizou-se o teste do PROESP-BR, para determinar o IMC (Índice de Massa Corporal). Fizeram parte da amostra 30 meninos e 30 meninas, com idade de 12 anos. Os resultados mostraram que (n=9, 30%) dos meninos estão acima do peso, e (n=10, 33%) das meninas estão acima do peso. Sendo considerados obesos (n=2, 6,7%) dos meninos e (n=5, 16,7%) das meninas. Concluindo-se assim que existe uma porcentagem maior de meninas obesas do que de meninos.

Palavras-chave: Obesidade. Crianças. Doenças, Escola.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário FACVEST.

² Prof. Da disciplina de TCC do curso de Educação Física do Centro Universitário FACVEST.

ABSTRACT

Obesity is a pathological condition characterized by an abnormal excess body weight according to values that are considered normal for a particular size. Children do not have the idea that the practice of physical activity helps, and much in the prevention of overweight. In some schools there is a tendency to pay attention to the minority who does well in sports, neglecting the rest of the students. Causing many to stop practicing the activity, which could be a strong ally in the prevention of obesity for certain children since many do not. A big factor for a likely rate of disease risk in children and adolescents with obesity, is in the way these children ingest food or type of food they consume in their day-to-day. They eat a lot of sweets, snacks, drinks with lots of sugar (sweet), and many of these foods are taken primarily as a snack to do in school. We conducted a field survey, testing PROESP-BR, with 30 boys and 30 girls to determine BMI (Body Mass Index) of children. Where was diagnosed that 6.7% of children were considered obese. And 16.7% of girls were considered obese. Thus concluding that there is a higher percentage of obese girls than boys.

Words-Key: Obesity. Children. Diseases. School.

1 INTRODUÇÃO

No presente trabalho encontraremos o tema relacionado à obesidade escolar, como se encontram os índices de massa corporal em crianças de 12 anos. Índices encontrados através do teste de IMC.

Através de conhecimentos teóricos e práticos, mostrar não só para as crianças, mas para os professores e pais, como a obesidade pode trazer problemas.

Mostrar que as crianças que estão acima do peso se não procurarem ajuda no início da doença, ficará cada vez mais difícil procurar ajuda na fase adulta, onde os problemas podem estar mais graves e assim dificultando a pessoa para que volte no seu peso ideal.

Nos dias atuais as pessoas estão comendo mais alimentos gordurosos e muitos doces, principalmente as crianças, combinado com a falta de atividade física promovem um aumento

muito rápido do tecido do tecido adiposo, ficando mais gostoso e pratico comer e não fazer nada para queimar essa energia armazenada no corpo.

Muitas doenças podem aparecer junto com a obesidade, prejudicando muito seu organismo e assim também comprometendo muito o futuro de algumas crianças.

Na escola muito dos professores não se preocupam com aqueles alunos que não fazem as atividades, devendo questiona-los por não fazerem as atividades propostas, mostrando como e benéfico para a saúde a pratica de atividade física.

A genética junto com as influências familiares podem ser considerados culpados por as crianças apresentarem problemas com a obesidade, sendo então na maioria muitas vezes os pais os culpados por seus filhos apresentarem esse problema.

2 OBESIDADE ESCOLAR

“A obesidade é uma condição patológica caracterizada por um anormal excesso de peso corporal de acordo com os valores que se consideram normais para um determinado tamanho.” (MESSEDER, 1997, p. 406)

A condição de peso acima da média, frequentemente é considerada por uma pessoa que come muito, mas muitas vezes pode ser de uma característica de família, ou seja, se o pai é obeso, o filho tem a tendência de ser obeso.

Junto com a obesidade podem vir os problemas de saúde, de acordo com cada fase da doença os problemas podem se agravarem, e assim quanto mais a pessoa adquire peso, mais problemas ela vai enfrentar, desmotivando talvez assim a pessoa para buscar a cura dessa doença.

Nos casos leves costuma causar poucos problemas, como uma certa dificuldade respiratória ao se fazer esforços e dores nos joelhos. Se a obesidade é mais intensa, apresentam-se problemas psicológicos e diminui-se a capacidade que o pulmão tem para expandir-se, com que aumenta a frequência de bronquite e de asma. Nos casos de obesidade extrema produz-se uma retenção de anidrido carbônico, que diminui a proporção de oxigênio e gera sonolência (MESSEDER, 1997, p. 407).

As pessoas de modo geral, não pensam nas consequências do desenvolvimento da obesidade em seu corpo, que podem ameaçar seriamente sua saúde. É um problema que esta se tornando cada vez mais comum entre crianças, jovens e adultos.

“O ganho ponderal ocorre quando a ingestão calórica é maior do que o consumo de energia, resultando no aumento de acúmulo do tecido adiposo. O peso também pode aumentar

quando há edema devido à retenção de líquidos.” (BAIKIE, 2006, p.424)

Com o aumento das lanchonetes, e dos produtos gordurosos onde é o que as pessoas mais comem, com os avanços da tecnologia no ramo das indústrias e serviços. Cada vez menos, as pessoas praticam atividades para queimar essas energias acumuladas. Usam meios de transporte onde também não fazem esforço algum ajudando assim para que seu corpo aumente mais rápido.

“[...] Qualidade de vida de cada corpo é um conjunto de fragmentos cromáticos a girar em molduras naturais, dentro dos suportes historicamente desenhados pelo próprio corpo em tangências intercorpóreas.” (MOREIRA, 2001, p.81)

A maioria das pessoas não dá importância para o excesso de peso, mais quando são questionadas por um diagnóstico médico ou uma simples pergunta do que acham do seu próprio corpo, quase que num todo respondem que estão acima do peso. “[...] Cerca de 65% das mocinhas adolescentes (e 38% dos meninos), com idades variando de 11 a 13 anos, se consideram acima do peso, independente de serem tecnicamente considerados obesos.” (FONSECA, 2002, p.258)

“Classicamente o diagnóstico da obesidade ocorre a partir da classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), que representa a relação entre peso corpóreo [kg] e estatura [m²] dos indivíduos. São considerados indivíduos obesos cujo IMC encontra-se num valor igual ou superior a 30kg/m²” (GOSTTSCHALL, 2009, p. 101)

2.1 Crianças na escola

O aumento da prevalência da obesidade em crianças e adolescentes, as suas repercussões biopsicossociais, os altos percentuais de insucessos terapêuticos e de recidivas e o grande risco de que a criança obesa se torne um adulto obeso fazem da obesidade um dos mais alarmantes problemas nutricionais na infância. (FONSECA, 2002, p. 279).

A Educação Física na escola é o principal método de ajuda às crianças a praticarem o mínimo de exercícios físicos, para terem uma vida saudável e para o combate do grave problema que é a obesidade. As crianças não possuem a ideia de que a prática de atividade física ajuda, e muito no na prevenção do excesso de peso.

“Em algumas escolas existe a tendência de dar atenção à minoria que se sai bem nos esportes, negligenciando o restante dos alunos.” (CARROLL, 1997, p.128).

Muitos dos culpados para os adolescentes ou crianças já nessa fase da vida

apresentarem problemas, devido ainda que seja só um sobrepeso, e não totalmente já diagnosticado a obesidade são os pais destas, que não incentivam seus filhos a praticarem algum tipo de atividade ou poderiam dar o exemplo em suas casas praticando não apenas para seus filhos seguirem seus passos, mas também terem consciência do problema.

[...] A adoção de comportamentos saudáveis, evidenciado o importante papel coadjuvante do exercício e da atividade física na busca do que chama estilo de vida positivo. Essa perspectiva contrasta com a realidade da manutenção de condutas de risco que podem ser relacionadas ao aumento dos índices de morbidade e de mortalidade. Numa perspectiva bem imediatista, estilo de vida é então definido como as ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal. Como o controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais (GONÇALVES, 2004, p.64).

Deixam seus filhos fazerem coisas por muito mais tempo do que o necessário, como por exemplo, na frente da TV, do videogame, dos celulares, e outras coisas desse tipo que ao invés de ajudarem, só atrapalham em possível ajuda que a criança necessite ter. É claro que muitos desses meios ajudam com informações que possam ser úteis as crianças, como notícias e algo desse gênero, só que na maioria das vezes elas querem assistir desenhos, ou procuram jogos no computador e deixam de fazer alguma coisa que seja necessário para as suas vidas no futuro.

“No Brasil estima-se que cerca de 15% a 20% das crianças e adolescentes são obesos.” (FONSECA, 2002, p. 279)

Um outro grande fator, para uma provável taxa de risco de doenças nas crianças e adolescentes através da obesidade, seja a forma que essas crianças ingerem os alimentos e que tipo de alimentos consomem no seu dia-a-dia. Comem muitos doces, salgadinhos, bebidas com muito açúcar (doces), e muitos desses alimentos levam principalmente como o lanche para se fazer na escola.

É provável que o estilo de vida sedentário de muitas crianças de hoje faça com que, na idade adulta, adquiram uma força física inadequada, com prejuízo da saúde. Todas as crianças devem praticar exercícios regularmente, pois eles reduzem o risco de doenças cardíacas na vida adulta (CARROLL, 1997, p. 129).

Todos devem incentivar as crianças a praticarem atividades, desde a sua casa até a escola. Se em casa essas crianças não são incentivadas, a escola deve ser o principal motivador para que as crianças conheçam os esportes, conheçam atividades que propiciam uma sensação de prazer para elas e que não façam apenas por que precisam. Se desde o início de suas vidas tomarem gosto por uma atividade, provavelmente no início como crianças e depois adultos, não sofreram problemas relativos à obesidade.

É essencial que as crianças e os pais compreendam a importância da prática regular de exercícios. Se a criança descobrir o prazer dos exercícios, é provável que mantenha esse hábito saudável para o resto da vida (CARROLL, 1997, p. 129).

Muitas crianças comem mais do que o necessário para o seu gasto energético do dia, comem muito e não fazem nada para perder um pouco da energia de seu, que vai se acumulando e fazendo assim que a criança ganhe peso facilmente. Os hábitos a que estão acostumados mostram como os pais são negligentes com seus filhos. A mãe ao amamentar seu filho recém-nascido, cada vez que seu bebe chora ela coloca seu peito na boca do bebe, achando que sempre ele esta com fome, e assim a cada três horas esta amamentando seu bebe que acostuma com a rotina de comer.

Talvez para saciar sua fome não fosse preciso tanto leite de sua mãe. Um pouco mais grandinhas comem comidas indevidas e como se fosse necessário a cada vez que esta com sede, toma refrigerante ao invés da água. Muitos quando sua criança esta chorando ou frustrada com alguma coisa, logo o pai da um doce para saciar o nervosismo do seu filho, “não chora não, eu vou te dar uma balinha,”

“Os inúmeros comportamentos pertinentes à conduta alimentar são em grande parte, aprendidos pela criança no seu meio sócio familiar, que recebe a influencia de valores ideológicos e culturais.” (PIZZINATTO, 1992, p. 280)

A genética pode atrapalhar muito no desenvolvimento de algumas crianças, que alem de já possuírem a genética de ser um pouco acima do peso, não fazem as atividades necessárias. “Assim, no desenvolvimento da obesidade, a contribuição da genética seria de aproximadamente 25%, com 30% devendo-se a aspectos culturais e 45%, ao ambiente.” (FONSECA, 2002, p. 260)

Muitas questões podem ser trabalhadas para a prevenção da obesidade, como promover um estilo de vida ativo as crianças, limitar o tempo à televisão, estimular o consumo de frutas e vegetais, restringir o consumo de bebidas açucaradas. Na escola que os professores fossem também estimulados a passar os conhecimentos necessários aos alunos e que estes compreendessem e aproveitassem as atividades desenvolvidas nas aulas. Sem que nenhuma criança seja excluída por chacotas dos outros, ou com vergonha do seu corpo para não querer desempenhar as atividades na escola.

“Continua prevalecendo o corpo que corre com mais velocidade, que é capaz de pegar a bola mais vezes sem deixa-la cair no chão, e tantos outros mais que aparecem enfatizados durante as atividades.” (MOREIRA, 1995, p.90)

3 METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo descritiva diagnóstica. Fizeram parte da amostra 30 meninos e 30 meninas com idade de 12 anos. Como protocolo utilizou-se o IMC segundo PROESP-BR. Os dados foram analisados por estatística básica e apresentados na forma de tabelas.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A tabela 1 de acordo com o PROESP-BR (2012), nos mostra que entre os meninos (n=21, 70%) dos alunos estão com seu IMC normal, (n= 7, 23,3%) estão com sobrepeso e (n=2, 6,7%) estão com obesidade.

A maioria dos meninos encontra-se com peso normal, mas 30% deles necessitam de atenção, pois se encontram acima do peso (23,3%) e com obesidade (6,7%). A prática de atividades físicas e o controle da alimentação estão entre os itens que precisam ser revisados. As aulas de educação física escolar podem auxiliar na conscientização e estímulo aos alunos.

Com a devida orientação passada para esses alunos, conseqüentemente irão perceber o que é de importância para sua saúde, praticando atividade física e com uma alimentação saudável, diminuindo assim a chance de apresentar doenças cardíacas na sua vida adulta.

Tabela 1. IMC de meninos com 12 anos de idade

		f	%
Baixo Peso	13,6 abaixo	0	0
Normal	entre 13,7 e 20,2	21	70
Sobrepeso	entre 20,3 e 26,2	7	23,3
Obesidade	26,3 acima	2	6,7
Total		30	100

Fonte: dados da pesquisa.

A tabela 2 de acordo com o PROESP-BR (2012), nos mostra que entre as meninas (n=20, 66,7%) das alunas estão com seu IMC normal, (n=5, 16,7) estão com sobrepeso e (n=5, 16,7) estão com obesidade.

As meninas assim como os meninos necessitam de uma atenção pois encontram-se com 33% acima do peso normal (16,7) sobrepeso e (16,7) com obesidade. As aulas de educação física podem auxiliar na conscientização e estímulo aos alunos. Com o estímulo do professor a essas alunas podem aderir em suas vidas, o hábito de praticar esportes e de possuir uma alimentação saudável.

Tabela 2. IMC de meninas com 12 anos de idade

		f	%
Baixo Peso	14,3 abaixo	0	0
Normal	entre 14,4 e 20,4	20	66,7
Sobrepeso	20,5 ate 24,7	5	16,7
Obesidade	24,8 acima	5	16,7
Total		30	100

Fonte: dados da pesquisa.

A tabela 3 de acordo com o PROESP-BR (2012) mostra um comparativo entre meninos e meninas. Onde ambos estão com um percentual de IMC quase que iguais para meninos (70%), e meninas (66,7) para o peso normal.

Tabela 3. Comparação do IMC de meninos e meninas com 12 anos de idade.

	Meninos		Meninas	
	f	%	f	%
Baixo Peso	0	0	0	0
Normal	21	70	20	66,7
Sobrepeso	7	23,3	5	16,7
Obesidade	2	6,7	5	16,7
Total	30	100,0	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Estão com peso acima do normal (30%) dos meninos e (33%) das meninas, sendo (n=2, 6,7%) dos meninos com obesidade e (n=5, 16,7%) das meninas com obesidade. Pode se afirmar de acordo com a pesquisa que os meninos praticam mais atividades físicas do que as meninas nas aulas de educação física e assim perdem mais suas calorias armazenadas. As meninas como não praticam ficam com a caloria dos alimentos no corpo, transformando-se em gordura.

A atividade física e a alimentação de todos esses alunos devem ser revisadas, junto com uma orientação com seus pais já que muitas vezes esse problema pode ser de origem genética. Mostrando o que se deve levar de alimento para escola, mostrar como a atividade física é benéfica para a saúde, contra a prevenção de doenças cardíacas e outras que podem prejudicar na sua vida adulta.

Com ajuda dos professores na conscientização dos alunos, estes irão compreender os benefícios das atividades físicas nas escolas e fora delas, assim como os alimentos saudáveis que devem ser consumidos diariamente.

5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos mostraram que (n=21, 70%) dos meninos e (n=20, 66,7%) das meninas estão no seu peso normal. Mostraram também que (n=9, 30%) dos meninos e (n=10, 33%) das meninas se encontram acima do peso.

De acordo com alguns autores da pesquisa as crianças aprendem na sua convivência familiar hábitos que não seriam positivos para sua vida. Como os pais não praticam atividades não incentivam seus filhos a praticarem, e muitas vezes quando as crianças estão acima do peso pode se apontar como causa também a genética familiar.

Na escola muitos dos professores querem privilegiar alguns alunos nas atividades, onde aqueles que se sobressaem em algumas atividades são os privilegiados. As aulas devem ser praticadas por todos os alunos, (CARROL, 1997) aponta que se a criança descobrir o prazer da atividade física é provável que mantenha esse hábito para o resto da vida, onde ajudaria contra o acúmulo de gordura em seu corpo.

Os alunos num todo não sabem e não se preocupam com o que a obesidade pode trazer para suas vidas no futuro. Acham que a obesidade não é uma doença. A obesidade é um problema que se não cuidado de forma correta e talvez rápida, pode levar até a morte.

Messeder (1997) apresenta que nas primeiras fases da doença a criança apresenta uma dificuldade respiratória, mas que nos casos mais graves pode diminuir a proporção de oxigênio nos pulmões, gerando no obeso sonolência, doenças graves como problemas cardiovasculares.

Os objetivos da pesquisa foram alcançados, onde se mostrou como se encontravam os níveis de obesidade em escolares com faixa etária de 12 anos. Com base nos autores da pesquisa bibliográfica, pode se apontar que a obesidade e a falta de atividade física estão aumentando dentro e fora das escolas. Se os pais, crianças e professores não tiverem a devida consciência sobre o aumento de peso e a inatividade física, é um problema que pode se tornar muito mais grave.

REFERÊNCIAS

BAIKIE, Peggy D. **Sinais e Sintomas**. Traduzido por Carlos Henrique Cosendey. Revisão técnica Sônia Regina de Souza. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

CARROLL, Stephen; SMITH, Tony. **Guia AN da Vida Saudável**. Joinville, SC. A Notícia, 1997.

FONSECA, João Gabriel Marques. **Obesidade e Outros Distúrbios Alimentares**. Rio de Janeiro: MEDSi, 2002.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto (orgs.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri, SP: Manole, 2004.

GOSTTSHALL, Catarina Bertaso Andreatta; BUSNELLO, Fernanda Michielin Busnello. **Nutrição e Síndrome Metabólica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2009.

MESSEDER, Dr. Alexandre Malta da Costa. **Sobre Vida: Volume II**. Vila Isabel, RJ: Editora Biologia e Saúde, 1997.

MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Corpo Presente**. Campinas, SP: Papirus, 1995.

MOREIRA, Wagner wey (org.). **Qualidade de vida: Complexidade e educação**. Campinas, SP: Papirus, 2001.

PIZZINATO, VT. **Obesidade Infantil: Processo Psicomatico Evolutivo**: Sarvier, 1992.

RODRIGUES, Renato, GONÇALVES, José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 5. ed. Lages, SC. PAPERVEST. 2007.