

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DA REGIÃO DOS VINHEDOS – CARVI
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CRISTINA PLISKA REBELATTO

**PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS
ENTRE 8 E 10 ANOS DE UMA CIDADE DA SERRA GAÚCHA**

BENTO GONÇALVES

2019

CRISTINA PLISKA REBELATTO

**PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS
ENTRE 8 E 10 ANOS DE UMA CIDADE DA SERRA GAÚCHA**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física pelo curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul.

Orientador: Prof. Me. Eliéte Maria Scopél

BENTO GONÇALVES

2019

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS ENTRE 8 E 10 ANOS DE UMA CIDADE DA SERRA GAÚCHA

Orientanda: Cristina Pliska Rebelatto¹

Orientadora: Eliéte Maria Scopel²

Resumo

A obesidade infantil e o sobrepeso são sérios problemas de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais não só no Brasil mas em todo o mundo, sendo considerados um sério agravo para a saúde atual e futuro das crianças. Esta investigação teve como objetivo verificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 8 a 10 anos em uma escola pública de Cotiporã -RS. Para isso foi realizada uma pesquisa quantitativa utilizando como instrumento para a coleta de dados um questionário com 16 questões fechadas, aplicado a 49 estudantes do Ensino Fundamental, relacionado aos hábitos alimentares e a prática de atividade física dos participantes e também a medição de parâmetros simples - peso e altura, para a determinação do IMC de modo a determinar os índices de sobrepeso e de obesidade. A coleta de dados foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2019.

Palavras chave: Obesidade infantil, sobrepeso, alimentação saudável, atividade física.

Abstract

Childhood obesity and overweight are serious public health problems, which are increasing in all social strata not only in Brazil but around the world, and are considered a serious injury to the current and future health of children. This research aimed to verify the prevalence of overweight and obesity in students from 8 to 10 years old in a public school in Cotiporã-RS. For this, a quantitative research was carried out using as a tool for data collection a questionnaire with 16 closed questions, applied to 49 elementary school students, related to the eating habits and physical activity of the participants and also the measurement of simple parameters - weight and height to determine BMI to determine overweight and obesity. Data collection was performed in August and September 2019.

Keywords: Childhood obesity, overweight, healthy eating, physical activity.

¹ Acadêmica Curso de Licenciatura em Educação Física - Universidade de Caxias do Sul.

² Mestre em Educação. Docente Curso de Licenciatura em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul.

1. INTRODUÇÃO

O conceito de obesidade infantil é hoje considerado um dos desafios mais assisados da saúde pública não somente no Brasil mas como em todos os lugares do mundo. A obesidade segundo Pollock e Wilmore (1993) é caracterizada como um distúrbios crônicos complicados, no qual estão relacionados a diferentes fatores que desequilibram o balanço energético na direção do ganho de peso da criança ou do adolescente.

O aumento da obesidade infantil no Brasil é preocupante, segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo IBGE (2017), uma em cada três crianças brasileiras com idade entre cinco e nove anos estão com o peso acima do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Deixando de ser um problema de saúde exclusivamente de adultos e passando a atingir crianças e adolescentes.

O Ministério da Saúde brasileiro mostra que o problema de obesidade já afeta 1/5 da população infantil e pode resultar em uma futura geração de hipertensos, diabéticos, problemas renais, cardiovasculares e cerebrais. A importância que deve ser dada à criança com obesidade não se dá apenas na questão da estética, mas principalmente à saúde, pois muitas vezes ela é causa de incapacidade funcional, de redução da qualidade e expectativa de vida e aumento da mortalidade.

Crianças em idade escolar, que praticam pouca atividade física e se alimentam de maneira inadequada são as mais propensas a sofrerem com o excesso de peso e futuramente com doenças causadas por este distúrbio. Sendo assim, é importante que pais e educadores incentivem as crianças e os adolescentes a se adequarem à uma alimentação saudável e principalmente a prática de atividade física, seja na escola ou em tempo de ócio, para poder prevenir doença futura.

A escolha do tema se deu a partir da proximidade do assunto com a curiosidade e a preocupação ao observar um alto índice de crianças da Escola Municipal de Ensino Fundamenal Caminhos do Saber, de Cotiporã com sobrepeso, tendo em vista a necessidade de uma conscientização por parte da sociedade e do corpo docente em reavaliar suas atuações incluindo uma análise das atividades habituais e das barreiras que devem ser superadas para que a criança adote um costume de vida saudável e ativo. Assim, esta investigação teve por objetivo avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em crianças entre 8 e 10 anos de uma escola da serra gaúcha tendo em vista a necessidade de uma conscientização por parte da sociedade e do corpo docente em relação aos hábitos de vida dos alunos, a fim de auxiliar e prevenir este problema cada vez mais crescente.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Obesidade e sobrepeso infantil

A obesidade e o sobrepeso hoje, considerados como epidemias, estão elevando seus índices cada dia mais no Brasil e no mundo. A Organização Mundial da Saúde – OMS, apontou em um estudo realizado no ano de 2017, um total de 124 milhões de crianças e adolescentes obesos no mundo. Sendo que no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, números estes que não param de crescer e que já nos servem alerta e são motivos de preocupação para pais, professores e sociedade em geral. Os dados mostraram ainda que no mundo, em apenas quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões.

De acordo com as estatísticas da Organização Mundial da Saúde – OMS o sobrepeso, no Brasil passou de 51,1% em 2010, para 54,1% em 2014, sendo um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira.

Rafael Gambino, (2019) professor de Educação Física, avalia a obesidade como o distúrbio mais comum entre crianças e adolescentes hoje, sendo que isto está diretamente ligado às mudanças no estilo de vida da população, como a má alimentação e o exagerado de consumo de alimentos calóricos.

Cuppari (2002, p.132) define obesidade como “uma enfermidade crônica, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura a um nível tal que a saúde esteja comprometida”, consequência de um consumo de energia maior do que o corpo é capaz de gastar. Nesta perspectiva, o autor salienta que a obesidade está diretamente relacionada com a falta de atividade física, má alimentação, fatores genéticos, doenças, entre outros, e como já mencionado se caracteriza pelo excesso de gordura de tecido adiposo. Enquanto o sobrepeso é pesar mais que o ideal para a idade, sexo e altura, não necessariamente implica excesso de gordura, pois, pessoas como atletas, podem ter sobrepeso e não serem obesos.

Guedes e Guedes (1998) afirmam que é de fundamental importância fazer uma distinção dos conceitos de sobrepeso e obesidade, diferenciando o sobrepeso como o peso corporal total excedido de seus limites, enquanto a obesidade se manifesta pelo acúmulo de gordura corporal ultrapassando os níveis desejáveis.

Como cita Cruz (2005), a obesidade infantil é um fator de risco para uma série de problemas de saúde, como por exemplo, o desenvolvimento da diabetes tipo 2, irregularidades menstruais, mudanças na secreção do hormônio do crescimento, hipertensão, apneia do sono, entre outras. Além disso, são notáveis distúrbios relacionados à sobrecarga do sistema

esquelético e circulatório, bem como o desempenho individual e social de uma criança obesa. Mesmo sendo patologias diferentes, as causas, sintomas e a maneira de prevenção de ambas são iguais. A má alimentação, refeições rápidas e com alto teor de gordura, fatores socioeconômicos, genéticos e orgânicos, psicológicos ou transtorno emocional, falta de exercício físico, resistência à insulina, são razões que influenciam o sobrepeso e a obesidade infantil.

Em alguns casos, o sobrepeso e a obesidade também poderão ser considerados como reflexo do estilo de vida, onde a criança está passando por grandes mudanças. Observa-se que atualmente as crianças deixaram de brincar como antigamente trocando a atividade física pela televisão, celular e videogame fazendo com que fique cada vez mais acomodadas, conseqüentemente adotando uma vida sedentária. Nesta perspectiva Neto (2004) e Seibold (1974) apud Rech (2011) salientam que “a vida em um mundo civilizado, que libera a criança dos esforços físicos e cada vez menos espaço e estímulos ao ar livre jogo infantil, torna as crianças preguiçosas e acomodadas ante o tempo”.

O combate a obesidade e o sobrepeso em crianças e adolescentes não pode começar apenas quando há o aparecimento de doenças cardiovasculares e se tornam um quadro irreversível para a criança, como por exemplo a hipertensão. Para Mello, et. Al. (2004) a prevenção é o melhor caminho, onde as iniciativas são mais eficazes se iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência. Devendo haver um esforço significativo direcionando-os à prevenção da obesidade já na primeira década de vida.

Para isso, existem diversas alternativas para amenizar o problema não só no Brasil, uma delas é fazer com que as escolas e principalmente os professores de Educação Física, incentivem seus alunos a praticarem atividades física e uma alimentação mais saudável. Kruel (2019, p. 12), salienta que o professor de educação física deve mostrar para as crianças o quão importante é o exercício físico para a vida, sendo que a base da saúde está relacionada a ter hábitos saudáveis, mas a responsabilidade deve partir também dos pais, por mais que a criança passe boa parte do seu tempo na escola, os pais devem se portar como exemplos.

Garbino (2019, p. 13), compartilha a opinião de que a principal forma de prevenção é a manutenção do peso, mantendo a alimentação adequada e de forma saudável aliada à prática de atividade física.

2.2 Atividade física nas escolas

Hábitos saudáveis, alimentação nutritiva e balanceada, atividade física regular, entre outros, são benéficos para a saúde do organismo humano, principalmente na trajetória da criança e do adolescente, pois a criança que pratica bons hábitos, como a prática de atividade

física e a alimentação rica em nutrientes, promove à saúde e a prevenção de doenças. Além de que, uma criança ativa possui uma maior imunidade contra doenças crônicas que assolam o ser humano hoje, e, certamente esse indivíduo apresentará menos chances de se tornar um adulto sedentário. Neste sentido, Alves et al., (2012, p1) salienta que,

A prática de atividades físicas e esportivas é reconhecida como relevante para o ser humano e para a sociedade em geral. Este conceito tem-se tornado mais amplo com a grande divulgação que se faz, atualmente, dos benefícios dessas atividades para o bem-estar das pessoas no âmbito físico, psicológico, cognitivo e social. (ALVES et al. 2012)

Assim, o exercício físico é considerado segundo Bickel et al., (2012), um formidável instrumento de assistência no crescimento e desenvolvimento motor da criança e terá reflexos positivos na vida adulta. O autor salienta ainda, que o esporte também é um meio importante para mudar as vidas das pessoas, principalmente crianças e adolescentes, impulsionando-as a superar obstáculos e a crescer com noções de solidariedade e respeito às diferenças. Além da atividade física proporcionar os benefícios físicos, também vem a agregar na parte social da população, principalmente na infância onde quando praticados em grupos, ajudam no aprendizado, no trabalho em equipe, na competição, buscando a formação de cidadãos conscientes, que segundo Ferraz (2002, pg. 25) titudes de perseverança, disciplina e cooperação, contribuem na personalidade, transferindo a competitividade do esporte para a competitividade inerente à vida social e profissional, preparando a criança e o adolescente para enfrentar a vida.

Silverthon (2003) aposta na atividade física, pois esta lança efeitos positivos no corpo humano, e onde algumas condições patológicas, principalmente a obesidade acabam melhorando pela prática da mesma. Abordando ainda o assunto sobre crianças e adolescentes Guedes e Guedes (2001) dissertam sobre as aulas de Educação Física escolar, onde utilizam pouco tempo de esforço físico, impossibilitando o aparecimento de adaptações orgânicas benéficas a essa população. Sendo assim, se faz necessário que crianças e adolescentes criem consciência de que as atividades físicas são positivas e devem ser praticadas de forma rotineira.

Desta forma Mello (2004) afirma que a escola possui um papel primordial na prevenção da obesidade, principalmente nas aulas de educação física refletindo sobre a prática de atividades físicas, sendo que que a criança passa boa parte de seu dia nesse ambiente, e ali vai despertar o interesse, entendimentos, e mudanças de hábitos que necessita para tornar-se um adulto saudável.

Sendo assim, a Escola e a educação física, são sem dúvida primordiais na prevenção da obesidade, pois são capazes de intervir na educação alimentar e também de fazer com que a criança tome gosto pela prática da atividade física, de formas e maneiras distintas contemplando o maior número de estímulos e, principalmente, como afirma Paes (2002, p. 95) enfatizando a aquisição de habilidades básicas, o desenvolvimento das inteligências e valores e modos de comportamento. Todavia, os resultados positivos só serão alcançados se família e comunidade escolar andarem de mãos dadas.

2.3 Hábitos alimentares e a prática de atividades físicas na escola

A infância e a adolescência são as fases mais importantes para o desenvolvimento de uma vida saudável. Uma dieta equilibrada e uma alimentação balanceada desde a infância, proporcionam benefícios ao corpo humano, melhorando o desempenho na realização de atividades física e na saúde como um todo. Pesquisadores como Guedes e Menestrina (1995) afirmam através de estudos científicos que os praticantes de atividades físicas apresentam melhor qualidade na saúde e conseqüentemente menores riscos de desenvolver doenças crônico-degenerativas, como por exemplo diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, entre outros.

A alimentação e a atividade física são aliados e devem andar em sincronia para promoção da saúde e prevenção de doenças contemporâneas, pois hábitos saudáveis auxiliam na obtenção de maior qualidade de vida de todos os seres humanos. Conforme cita Nahas (2013, p. 57) “a saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensam em manter ou melhorar a saúde quando se acham ameaçadas mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes”.

Atividade física aliada à boa nutrição deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças (CAROL; DWYER, 1991).

A alimentação saudável e adequada acaba por melhorar a performance física aumentando o rendimento da criança e do adolescente ao praticar suas atividades físicas no dia a dia e na educação física escolar, porém é de consentimento de todos que a realização dessas duas tarefas juntas necessita de dedicação e esforço por parte das crianças e adolescentes, contando com o apoio da família e comunidade escolar.

Incorporar alimentação equilibrada à prática de esportes ou exercício físico, é o sistema ideal para manter-se em dia com a saúde. Segundo Nahas (2010) às práticas alimentares e hábitos saudáveis acabam por ser construídos pela criança e pelas relações sociais no meio em que vivem, onde estabelecem trocas com diferentes convivências.

Enquanto a criança e até mesmo o adolescente, tem como o ambiente escolar, um lugar favorável às práticas alimentares saudáveis. Pois, para o autor a escola é o maior espaço de socialização que a criança e o adolescente poderá estar vivenciando no momento.

Segundo Mello (2004), o comportamento alimentar da criança é influenciado por dois fatores, o externo e o interno: o externo, são aqueles relacionados ao ambiente social em que a criança está inserida, seu meio familiar e amigos, culturas, valores, os próprios conhecimentos nutricionais e a mídia. Os fatores internos estão associados as características psicológicas da criança, a imagem corporal que possui de si, os valores e experiências pessoais, a autoestima e suas preferências alimentares, por exemplo.

Menestrina (2000, p. 39) nos faz refletir que “a sociedade moderna exige indivíduos cada vez mais saudáveis e sempre mais conscientes, suscitando que educação e saúde se entrelaçam como necessidades decisivas e imprescindíveis para a auto realização humana”. Sendo assim, evidencia-se a importância do profissional de educação física nas escolas onde fica claro a necessidade em mostrar ao educando a consciência da prática regular de atividades físicas. Nahas (2010, p. 158) acaba afirmando que “[...] os currículos devem enfatizar os objetivos da Educação Física: o desenvolvimento de habilidades motoras e a promoção de atividades físicas relacionadas à saúde”. Neste ponto de vista, o ambiente escolar por meio dos períodos de Educação Física, deve fornecer aos educandos a visão da importância da atividade física aliada a alimentação saudável resultando na qualidade de vida e a melhora na saúde.

2.4 Índice de massa corporal

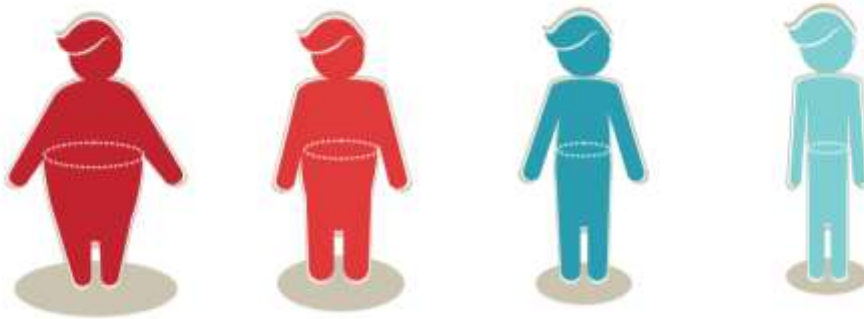
O índice de massa corporal, conhecido como IMC, como cita Quadros, foi estruturado por Quetelet, e é utilizado mundialmente para classificar déficit ou excesso de peso em indivíduos com 18 anos de idade ou mais. Já para crianças, foram definidas curvas percentílicas com base no IMC, com pontos de corte de acordo com o idade e sexo. É calculado por meio da fórmula $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Altura(m)})^2$. Levando em consideração o peso e a altura do indivíduo, dividindo o peso pela altura elevada ao quadrado, relacionando a idade e o sexo.

A Organização Mundial da Saúde (1995), sugere a utilização do IMC para triagem de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade por ser bem correlativo com a gordura corporal, de fácil obtenção, ter dados para comparações e ainda permitir uma continuidade do critério utilizado para avaliação também de adultos. É uma forma simples e de grande relevância, utilizado para analisar o estado nutricional e constatar se o indivíduo está de

acordo com os padrões de normalidade com relação ao seu peso e estatura, se possui algum grau de desnutrição, sobrepeso, obesidade ou obesidade mórbida.

Para a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO deve-se levar em consideração, os valores para crianças e adolescentes mostrados na imagem a seguir.

Entenda seu nível:



Resultado abaixo de -2 o indivíduo está abaixo do peso. Uma criança que está abaixo do peso deve sempre ser avaliada pelo Pediatra, pois é fundamental excluir a hipótese de desnutrição. Algumas famílias possuem esse aspecto físico, sendo o quadro conhecido como magreza constitucional, o que nesses casos é normal. A alimentação deve ser tão saudável quanto para qualquer outra criança.

Resultado de -2 e abaixo de +1, considera-se peso normal. Estar com o peso dentro da faixa de normalidade é um ponto positivo e isso deve estar sempre acompanhado de uma alimentação rica em vegetais e muita atividade física. O consumo rotineiro de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal não deve fazer parte da rotina de ninguém.

Resultado de +1 e abaixo de +2 a criança já está com sobrepeso, é preciso mudar a rotina da família. Procurar ajuda de um Pediatra ou Nutricionista para melhorar alguns hábitos alimentares agora irá garantir um futuro mais saudável para todos. Essa é a fase mais inicial do excesso de peso, onde tende a ser mais fácil retornar ao peso normal.

É considerada obesa a criança que apresentar resultado acima de +2. Mudanças na casa à vista. A mudança é para a criança em conjunto com todos da casa, afinal o que faz bem para um, fará bem para todos. Muitas vezes os pais não acreditam que os filhos estão com obesidade, já que temos tantas crianças acima do peso que até nos acostumamos com o padrão. Além disso, antigamente a criança “forte” era tida como a criança saudável. Hoje é diferente: é preciso cuidar, dar o exemplo e amar.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa teve o objetivo de retratar a realidade do objeto de estudo, verificando a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 8 a 10 anos em uma escola pública de Cotiporã-RS. Para isso utilizou-se a pesquisa quantitativa, que de acordo Popper (1972, p. 58) "os dados coletados enfatizarão as informações conversíveis em números que permitirão verificar a ocorrência ou não das consequências, e daí então a aceitação ou não das hipóteses".

Para a coleta dos dados, primeiramente, foi realizada uma reunião juntamente com a direção da escola e professores titulares das turmas que seriam envolvidas e entrega da carta de apresentação (APÊNDICE A), com o objetivo de oficializar a permissão para a realização dessa investigação e agendamento de horário para aplicação do questionário aos alunos.

No horário agendado a pesquisadora compareceu na escola para aplicação do questionário, foi explicado aos estudantes o tema, objetivo da pesquisa e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B). Após a concordância em responder o questionário a pesquisadora recolheu o TCLE assinado. Na sequência foi entregue o questionário onde os participantes tiveram 30 minutos para responder as questões.

Cabe ressaltar o critério de inclusão para participar da pesquisa, o estudante deveria ter idade entre 8 e 10 anos e aceitar voluntariamente em participar da pesquisa assinando o TCLE. Assim, o questionário foi respondido por 49 estudantes, destes 25 eram do sexo feminino e 24 do sexo masculino..

Para a coleta dos dados foi utilizado como instrumento de pesquisa, um questionário adaptado da pesquisa realizada por Rech e Halpern (2011), em estudo realizado em Caxias do Sul. Dessa forma o questionário elaborado pela pesquisadora será composto por 16 perguntas fechadas, com as seguintes variáveis: prática de atividade física, hábitos alimentares, idade e sexo dos participantes. Segundo GIL (2010, p. 121) o questionário é "uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, informações, dados e expectativas".

Para Complementação dos dados os participantes foi necessário realizar avaliação antropométrica considerando a estatura e peso, ou seja, Índice de Massa Corporal - IMC. Os dados do IMC juntamente com a nutricionista da Prefeitura Municipal de Cotiporã, RS, que considerou idade, peso e altura, para diagnosticar os índices de sobrepeso ou obesidade infantil mediante pontos de corte estabelecidos pela Abeso. Para a aferição do peso, foi utilizada uma balança digital portátil. Para medir a estatura foi utilizado um estadiômetro portátil.

A partir das medidas obtidas, foi calculado o IMC, através da realização do cálculo, disponível online no site da Abeso - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Peso Saudável na Infância

CALCULAR

Z-IMC = -0.87

O estado nutricional, foi definido mediante os pontos de corte também estabelecidos pela Abeso, que classificam as crianças como: abaixo do peso, peso normal, sobrepeso e obesidade.

Resultado abaixo de -2 o indivíduo está abaixo do peso. Resultado de -2 e abaixo de +1, considera-se peso normal. Resultado de +1 e abaixo de +2 a criança já está com sobrepeso. Resultado acima de +2 a criança já é considerado obesa.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Participaram da pesquisa 49 alunos (25 meninas e 24 meninos) de 8 a 10 anos matriculados no ensino fundamental da Escola Municipal de Ensino Fundamental Caminhos do Saber, da cidade de Cotiporã, RS. Destes, 6 apresentaram idade de 8 anos, 22 apresentaram 9 anos e 21 possuíam idade de 10 anos. As médias de peso e altura foram de, respectivamente 20,60kg a 56,60kg, e 1,23m e 1,56m.

Os dados obtidos em relação ao sobrepeso e obesidade foram de respectivamente 14 e 10. Já os participantes com peso normal e abaixo do peso foram encontrados 22 e 3, respectivamente. A maior prevalência de sobrepeso encontrada foi em meninas com idade entre 9 e 10 anos, já a obesidade o resultado foi igual sendo em ambosos sexos 7 considerados obesos, com idade entre 9 e 10 anos. Com isso a idade que mais apresentou excesso de peso foi entre 9 e 10 anos. Quanto aos dados obtidos através do cálculo do IMC, relacionados à idade, sexo, peso e altura, estão representados no quadro abaixo.

Quadro 1 – Estado nutricional

Sexo	Idade	Obeso (a)	Sobrepeso	Peso normal	Abaixo do peso
Menina	8 anos	0	0	3	0
Menino	8 anos	0	1	2	0
Menina	9 anos	4	4	4	1
Menino	9 anos	2	0	6	1
Menina	10 anos	3	3	3	0
Menino	10 anos	5	2	4	1

Fonte: Elaborado pela autora

No que se refere aos hábitos alimentares, a maior parte dos participantes repetia o prato de comida no almoço (25) e comia comida (arroz, massa, feijão...) no jantar (46), além de fazer outra refeição após a janta (22). Quanto ao estilo de vida, somente um aluno não pratica atividades físicas em seu horário lazer e 15 participantes passam mais de 3 horas por dia assistindo TV, no computador ou videogame.

Os dados obtidos mostram que há sim um número significativo de crianças com sobrepeso e obesidade nas turmas envolvidas na pesquisa, tanto meninas (7 obesas e 7 com sobrepeso), quanto meninos (7 obesos e 3 com sobrepeso), o que sugere uma adoção de medidas preventivas para o combate da doença.

O resultado obtido é de certa forma preocupante, visto que a criança com obesidade apresenta maiores chances de se tornar um adulto obeso em relação às outras crianças. Visto que já foi amplamente divulgado pela Organização Mundial da Saúde - OMS, que a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes vem aumentando no Brasil.

Alvez et al., (2011) argumentam que esse aumento, observado ao longo de vinte anos de estudos, deve exigir ações concretas para a prevenção de doenças crônicas em adultos jovens, em futuro próximo. Uma vez detectado o problema, ações para prevenir os transtornos ocasionados pelo excesso de peso nas crianças devem ser iniciadas precocemente, já que podem aumentar a incidência de doenças crônicas nas diferentes fases da vida.

Quanto aos resultados relacionados aos hábitos alimentares, mostram que os alunos mantêm uma alimentação saudável, ingerindo poucos alimentos não nutritivos como fast-foods, biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, entre outros, ingerem bastante líquido (água) durante o tempo que estão na escola e jantam alimentos mais nutritivos como arroz, feijão, massa, saladas. Para isso, Mello (2004) salienta que hábitos como não tomar café da manhã,

jantar consumindo grande quantidade calórica, ingerir uma variedade limitada de alimentos e preparações e em grandes porções, consumir em excesso líquidos leves mas calóricos e ter uma inadequada prática de alimentação precoce são prejudiciais e indutores de obesidade

Um fator que pode estar relacionado a alimentação mais saudável dos participantes, incluindo frutas, legumes e verduras, é que eles passam a maior parte do dia na escola, sendo assim seguem o cardápio fornecido pela instituição, visto que, possui acompanhamento diário de uma nutricionista.

Para a atividade física, o resultado foi significativo, pois como visto no resultado da pesquisa, somente um aluno disse não praticar nenhum tipo de atividade física em seu tempo livre, sendo que os demais praticam alguns esportes fora do horário escolar ou no contraturno. Isto porque há a disponibilidade e variedade de atividades fornecidas pela Prefeitura Municipal de Cotiporã, a todos os alunos matriculados na rede pública de ensino, de forma gratuita com atividades como atividades como jiu-jitsu, voleibol, futsal e treinamento funcional.

A atividade física, mesmo que espontânea e qualquer que for, é importante para a composição corporal, por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose, a obesidade e outras patologias decorrentes do sedentarismo, além de melhorar a aptidão física e o desenvolvimento motor da criança. Como cita Gonzáles (2004), “quanto maior o leque de atividades sadias que ocupa o tempo livre do indivíduo, mais ele praticará sua autodeterminação, assim como o sistema de aptidões”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir esta pesquisa, saliento alguns fatos e limitações que podem ter influenciado no resultado, um deles é a possibilidade de os alunos subestimarem as respostas tanto na parte da atividade física quanto nos hábitos alimentares, por saber que estaria errada tal atitude, como por exemplo passar horas assistindo TV e consumir alimentos como salgadinho e doces.

O presente estudo apontou dados relacionados ao estado nutricional dos participantes, que poderão auxiliar na implantação de programas que visem à prevenção e a promoção da saúde, com estratégias eficazes ao modelar as atitudes e comportamentos das crianças sobre atividade física, dando atenção a ações contínuas de prevenção com programas educacionais inovadores, buscando conscientização sobre a mudança de hábitos de vida relacionados à má alimentação e ao sedentarismo, sabendo que a obesidade e o sobrepeso, tanto na infância

quanto na adolescência tornaram-se problemas crescentes de saúde pública que continuam crescendo a cada dia.

Para isso sugere-se que o tratamento da obesidade deve incluir alterações gerais na postura familiar e da criança, bem como o ambiente escolar por meio dos períodos de Educação Física e orientações nutricionais, fornecendo aos educandos a visão da importância da atividade física aliada a alimentação resultando na qualidade de vida e a melhora na saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, H.; et al. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Ano 17 - Nº 169 – 2012.
- BICKEL, E. A.; MARQUES, M. G.; SANTOS, G. A. Esporte e sociedade: a construção de valores na prática esportiva em projetos sociais EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 171, 2012.
- CORNACHIONI, T. M; ZADRA, J. C. M; VALENTIM, A. A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/aobesidade-infantil-na-escola.htm>. Junho 2011, Acesso em: 27 de maio. de 2019.
- GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Controle do Peso Corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina:Midiograf, 1998.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? J. Pediatria, Vol. 80 n' 3, 2004.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- SILVERTHON, A. Fisiologia humana, uma abordagem integrada: 2ª ed, Manole, São Paulo, 2003.
- GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Controle do Peso Corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina:Midiograf, 1998.
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5 ed. Londrina: Midiograf, 2010
- MENESTRINA, Eloi. Educação Física e Saúde. 2.ed. rev. Amp. Ijuí:Editora Unijuí, 2000
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Childhood obesity- Towards effectiveness J. Pediatria, Vol. 80 n' 3, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Controle do peso corporal:composição corporal, atividade física e nutrição. Paraná. Midiograf, 1998

RECH, R. R; HALPERN, R. Obesidade Infantil: perfil epidemiológico e fatores associados. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2011

JR, Dante de Rose. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: ARTMED, 2002.

A gravidade da obesidade infantil: O combate ao sedentarismo é um dos caminhos para reverter o problema. CREF2/RS em Revista, (2019, nº 23), pg 11,13

APÊNDICE

APÊNDICE A – CARTA DE APRESENTAÇÃO

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Senhor(a):

Ao cumprimentá-lo(a), vimos por meio deste apresentar o(a) acadêmico(a)

___ do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, para operacionalizar o projeto de pesquisa proposto, desenvolvido e aprovado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Esclarecemos que esta pesquisa será acompanhada pela professora Eliete Maria Scopel. Qualquer dúvida entrar em contato pelo e-mail emscopel@ucs.br

Desde já agradecemos sua colaboração.

Atenciosamente,

Eliete Maria Scopel

APÊNDICE B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante:

Considerando a Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Fundação Universidade Caxias do Sul e, gostaríamos de convidá-lo (a) a participar da pesquisa intitulada: Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em crianças entre 8 e 10 anos de uma cidade da serra gaúcha.

O objetivo deste estudo é verificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 8 a 10 anos em uma escola pública de Cotiporã-RS.

A partir dos resultados obtidos nesta investigação, será possível compreender importância de aliar a atividade física a hábitos saudáveis e como é possível relacionar isso às aulas de educação física nas escolas para que seja um fator de prevenção a obesidade e sobrepeso infantil.

Você participará deste estudo por meio um questionário com 16 questões fechadas e a aferição de peso e altura. Você necessitará se dedicar no máximo 1 hora para participar da pesquisa.

Considerando a característica dos instrumentos de coleta de informações, podemos garantir que não haverá qualquer tipo de inconveniente para você ao participar deste estudo. Cabe ressaltar que sua participação nesta pesquisa é voluntária. Assim, fica resguardada e garantida sua liberdade de interromper a participação no estudo em qualquer de suas etapas, sem que isso incorra em qualquer tipo de inconveniente ou prejuízo para você, seja no âmbito pessoal, acadêmico ou profissional.

Sua colaboração será imprescindível para o desenvolvimento deste estudo. Se você tiver alguma dúvida em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte do grupo de participantes, poderá entrar em contato conosco a qualquer momento. Se estiver de acordo em participar, garantimos que sua identidade será sigilosamente preservada e que as informações por você fornecidas serão administradas unicamente por nós pesquisadores, e por nós serão arquivadas durante cinco (5) anos, e utilizadas em publicações relacionadas exclusivamente com este estudo, e com os objetivos mencionados anteriormente. Findado o período de cinco anos, todos os registros de suas informações serão devidamente e definitivamente descartados (incinerados e deletados).

Desde já agradecemos a atenção dispensada e o interesse em participar deste estudo, e nos colocamos a sua disposição para quaisquer esclarecimentos através dos endereços eletrônicos pesquisador principal ou emscopel@ucs.br (fone:

Cristina Pliska Rebelatto
(pesquisador principal)

Eliete Maria Scopel
(pesquisador responsável)

Para maiores esclarecimentos, pode entrar em contato com:
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/FUCS

Rua Francisco Getúlio Vargas, nº 1130, Sala 302, Bloco A
Caxias do Sul – RS, CEP 95070-560,
Telefone 3218 2100 ramal 2289 (tarde)

Eu, _____, declaro estar plenamente esclarecido (a) e concordo voluntariamente em participar da pesquisa intitulada: Cuidar de si: A percepção do acadêmico de Educação Física. Declaro ainda, estar ciente de que minhas informações serão utilizadas para a construção deste estudo e que serão publicadas.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO

Estudo da obesidade e sobrepeso em escolares de 8 a 10 anos

Caro(a) Aluno: Convido você a responder este questionário que faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul, Campus Universitário da Região dos Vinhedos - Bento Gonçalves. Nesta pesquisa temos por objetivo, verificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 8 a 10 anos em uma escola pública de Cotiporã-RS, respondendo a seguinte problemática: Os índices de obesidade infantil e sobrepeso dos alunos de 8 a 10 anos, tem relação com os hábitos alimentares e a prática de atividade física? Ressaltamos que os dados obtidos terão total sigilo e que as respostas terão grande relevância para a conclusão deste estudo.

Desde já agradecemos sua participação

Índice de Obesidade e sobrepeso

Idade:

Sexo: F () M ()

Ano/turma:

IMC:

- Altura:

- Peso:

Obesidade infantil e sobrepeso relação com os hábitos alimentares e a prática de atividade física

A- ATIVIDADE FÍSICA:

1- Durante seu tempo de lazer, você pratica (joga) esportes (escolinha, futsal, vôlei, em casa)?

() sim () não

2- Quanto tempo você pratica ou praticou? (os esportes fora da escola)

() menos de 6 meses () 6 meses a 1 ano () mais de um ano

3- Quantas horas por dia você passa assistindo televisão e/ou jogando videogame e/ou brincando no computador?

() uma () duas () três ou mais

B- HÁBITOS ALIMENTARES:

1- Você costuma tomar café da manhã?

() sim () não

2- Entre o café e o almoço você comeu?

sim não

3- O que comeu?

fruta biscoito sanduíche salgadinho outros

4- Você almoça todos os dias?

sim não

5- Você costuma repetir o prato de comida?

sim não

6- Você come à tarde?

sim não

7- O que você come à tarde?

fruta biscoito sanduíche salgadinho outros

8- Você costuma beber algo à tarde?

sim não

9- O que você costuma beber à tarde?

leite suco iogurte água refrigerante outros

10- Você janta à noite?

sim não

11- O que costuma jantar?

comida café fruta outros

12- Costuma comer algo após a janta?

sim não

13- Quais são as refeições que você faz durante o dia?

café da manhã lanche da manhã almoço lanche da tarde jantar lanche após a janta