

OBESIDADE NA ESCOLA: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE EM ADOLESCENTES

Ana Rayonara de Sousa Albuquerque

Andrea de Melo Pequeno

Gabrielle De Sousa Brito

João Pedro Figueiredo Nóbrega

Maria Lídia Gonçalves De Souza

RESUMO

Este projeto teve por objetivo conscientizar os adolescentes de uma Escola Estadual na Cidade de Campina Grande – Paraíba sobre a importância dos hábitos saudáveis na alimentação e a prática de exercícios físicos como forma de prevenção da obesidade. Foram realizadas avaliações diagnósticas através de questionários para verificar os hábitos alimentares e prática de exercícios físicos pelos discentes. As questões que envolvem o tema obesidade foram discutidas através de palestras, e a consolidação das etapas do projeto e internalização dos conceitos envolveram dinâmicas, jogos, brincadeiras, construção de materiais como cartazes e fanzine, prática de exercícios físicos aeróbicos como corrida, danças e circuitos funcionais e no final do projeto foi elaborada uma cartilha informativa para disseminação das informações acerca do tema. O trabalho possibilitou informar e conscientizar os adolescentes e toda comunidade escolar sobre os impactos da obesidade na saúde e promover mudanças nos hábitos comportamentais a fim de diminuir as taxas de obesidade e de morbidades a ela associadas.

Palavras-chave: Obesidade. Alimentação Saudável. Adolescência.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica complexa e multifatorial com característica epidêmica e alta prevalência mundial. Sua incidência em crianças e adolescentes tem crescido significativamente sendo responsável por complicações das morbidades associadas, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e outros. Em levantamento realizado pelo IBGE, cerca de 82 milhões de pessoas apresentaram o Índice de Massa Corporal (IMC) igual

ou maior do que 25. Os números apresentados pelo IBGE, além de mostrar um aumento importante no número de crianças acima do peso no país, principalmente na faixa etária entre 5 e 9 anos de idade; os dados revelam que em dez anos, a obesidade entre mulheres de 20 anos ou mais passou de 14,0% em 2003, para 25,2% em 2013, e entre os homens, o crescimento foi de 9,3% para 17,5%. (IBGE, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões (OMS, 2013). Esses dados mostram a urgência que se tem em se pensar políticas públicas adequadas para prevenir e tratar sobrepeso e obesidade, entendendo como um problema de saúde pública.

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO)¹ chama atenção para fatores genéticos, fisiológicos e metabólicos que podem desencadear essa doença, no entanto, os fatores determinantes para o crescente aumento da obesidade na infância e adolescência estão diretamente ligados às alterações no estilo de vida e nos hábitos alimentares. A diminuição da prática de exercícios físicos somado ao aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras (ABESO, 2016).

A escola como instituição formadora deve se preocupar com esse problema tendo em vista, que a alimentação servida nesse ambiente contribui para o surgimento da obesidade, uma vez que, a maioria dos lanches disponíveis para os alunos são de baixo valor nutricional, com açúcares e gorduras em excesso criando nesses alunos um comportamento alimentar inadequado. Desta forma, este projeto justifica-se pela necessidade de conscientizar crianças e adolescentes de uma Escola Estadual na cidade de Campina Grande – PB, sobre a importância dos hábitos saudáveis na alimentação e a prática de exercícios físicos como forma de prevenção da obesidade, e, partindo do princípio de que o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFPB) tem como um de seus objetivos expandir o conhecimento, a implantação deste projeto favoreceu a difusão de conhecimentos acerca da obesidade, além de favorecer a integração dos saberes discentes do IFPB com a comunidade.

¹ A ABESO é uma entidade multidisciplinar que reúne diversas categorias profissionais envolvidas com o estudo da obesidade, da síndrome metabólica e dos transtornos alimentares. Rua Mato Grosso, n.º 306 - cj. 1711 CEP 01239-040, Higienópolis - São Paulo – SP, Tel: (0xx11) 3079-2298 Whatsapp: (11) 95252-3813 E-mail: info@abeso.org.br

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A obesidade é considerada um distúrbio metabólico e nutricional crônico que se caracteriza por aumento da massa adiposa no organismo (RAMOS; BARROS FILHO, 2003). Além de fatores genéticos a obesidade está associada a fatores nutricionais inadequados provocados por um consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e com alto valor calórico e pela falta de atividade física o sedentarismo. O uso excessivo das tecnologias (TV, computador, vídeo games entre outros), em particular pelas crianças e adolescentes, conduzem para um estilo de vida sedentário, o que aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade nessa faixa etária (OLIVEIRA et al, 2003).

Para Rinald et al (2008, p. 273) o comportamento alimentar inadequado soma-se a outros fatores como: “a inserção da mulher no mercado de trabalho, violência nas grandes cidades, aumento da carga horária escolar, refeições fora de casa, o surgimento e expansão dos fast-food, ausência dos pais nas refeições, entre outros”. De acordo com Bray (2003) um dos maiores fatores de risco que pode ocasionar a obesidade em crianças e adolescentes é a obesidade dos pais. Quando os pais não são obesos o risco é de 9%. Se um dos pais for obeso a chance do filho aumenta para 50% e quando ambos são obesos a estimativa eleva-se para 80%.

Conforme exposto, as causas da obesidade envolvem diversos fatores, mas resume especificamente na escolha errada de alimentos e na falta de atividade física, o sedentarismo. Portanto, é necessário identificar e intervir precocemente nesses hábitos, para prevenção de complicações futuras na saúde. Desta forma, crianças e adolescentes devem ser estimulados a praticar atividade física através de programas educacionais e orientação nutricional.

O tratamento deve ser multidisciplinar, individualizado e orientado. Envolve dietas, usos de medicamentos, prática regular de exercícios físicos, terapia psicológica, e em casos mais graves e que nenhuma das medidas anteriores tenham efeito, recorre-se ao tratamento cirúrgico (ABESO, 2016).

Para Edmunds, Waters e Elliott (2001), “[...] diminuir o consumo de alimentos hipercalóricos já é suficiente para a redução do peso”. Mas é importante observar:

A disponibilidade de alimentos, as preferências, as recusas aos alimentos e preparações, alimentos habitualmente consumidos, o local onde são feitas as refeições, quem as prepara e administra, as atividades habituais da criança, a ingestão de líquidos nas refeições e intervalos, e os tabus e crenças alimentares.

Nesse contexto, programas de promoção a saúde, visando a criação de hábitos alimentares saudáveis é fundamental que determine perda de peso controlado, hábitos alimentares corretos, práticas de atividades físicas regulares e modificação comportamental, ambiental, sociocultural. É preciso conhecer e tentar modificar todo o conjunto para o sucesso no tratamento do problema.

3 METODOLOGIA

Este projeto foi executado na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Severino Cabral, localizada no Bairro Bodocongó, que fica nas proximidades do IFPB, *Campus Campina Grande - Paraíba*. O projeto foi desenvolvido em sete etapas, nas quais os temas relacionados à obesidade foram trabalhados de forma dinâmica e interativa. Os encontros do projeto aconteciam no pátio da escola e eram mediados pela coordenadora do projeto, bolsista e alunos voluntários. A professora de Educação Física da Escola sempre estava presente nos encontros.

Na primeira etapa, o projeto foi explicado aos discentes e foi investigado, através de questionários, os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos. A segunda etapa foi a verificação da composição corporal dos adolescentes e sua classificação de acordo com as tabelas de IMC². Posteriormente, na terceira etapa, os conceitos relacionados à obesidade e seus malefícios para o organismo foram discutidos através de uma palestra com toda a comunidade escolar.

Na quarta etapa, a pirâmide alimentar foi apresentada aos discentes e mostrada sua importância para a saúde. Nesta etapa foram utilizadas dinâmicas, jogos de memória, jogos de adivinhação, criação de painéis e construção da pirâmide pelos alunos. A quinta etapa foi para estudos sobre os nutrientes, sua função no organismo e a alimentação equilibrada. Nesta etapa os alunos construíram cartazes, desenhos e fanzine para demonstrar os nutrientes e sua função no organismo.

² **Tabela IMC por Idade: Crianças e Adolescentes**

Baixo peso = IMC abaixo do percentil 10

Peso normal = IMC entre o percentil 15 e 85

Sobrepeso = IMC entre o percentil 85 e 95

Obesidade = IMC acima do percentil 95

Na sexta etapa os alunos aprenderam a diferença entre Light/Diet, Legume/Verdura e a importância desses alimentos para o organismo. Além da discussão dos temas, foram realizadas brincadeiras de adivinhação e jogos de memória e construção de cartazes. A sétima etapa está relacionada aos exercícios físicos e obesidade. Foi discutida a importância da atividade física para a prevenção e o controle de patologias. Além da discussão, essa etapa consistiu em atividades práticas aeróbicas na forma de circuitos, corridas, dança e outros. Uma cartilha educativa sobre o tema foi elaborada para ser distribuída para toda a comunidade.

4 RESULTADOS

O ponto de partida das atividades do projeto foi a apresentação do mesmo aos alunos através da utilização de recurso audiovisual. Nesta oportunidade, os alunos ficaram cientes de como seria o desenvolvimento prático e teórico. Além disso, foi solicitado que os alunos respondessem o que eles entendiam por obesidade e quais as consequências da mesma.

Após analisar as respostas dos sessenta alunos as duas perguntas realizadas, foi possível perceber que a maioria não encara a obesidade como doença e sim como um aumento de peso, embora, tenham citado consequências para o acréscimo exagerado da gordura corporal e os possíveis prejuízos ao organismo. Uma das respostas chamou a atenção por conceituar a obesidade como dificuldade de um órgão de produzir açúcar, mostrando claramente que o aluno confundia consequência (diabetes) com conceito.

Outro fator enfatizado pelos alunos foi a associação entre obesidade e preconceito. Alguns discentes afirmaram que pessoas obesas normalmente sofrem *bullying* por estarem acima do peso. Foram citadas como consequências para o aumento de peso o diabetes, a hipertensão arterial, dificuldades de locomoção, *bullying*, problemas de circulação, baixa autoestima e morte.

Uma das etapas do projeto envolvia a verificação da composição corporal dos discentes através das medidas de peso, altura e cálculo do IMC. Este é utilizado para verificar o estado nutricional e é um método viável para verificar a gordura subcutânea. A forma como a gordura corporal é distribuída no corpo está ligada a uma influência genética. A medida de IMC em crianças e adolescentes no que se refere a classificação de sobrepeso e obesidade não se correlaciona com mortalidade. Nos alunos mensurados na escola, verificou-se que 17,6 % das meninas e 11% dos meninos estavam com obesidade, 76,4 % das meninas e 66,6% dos

meninos apresentavam classificação eutrófica e 5,8 % das meninas e 22% dos meninos estavam na faixa de magreza/desnutrição. A faixa etária dos alunos variava entre 14 e 19 anos.

A etiologia da obesidade é multifatorial e bastante complexa sendo resultante de diversos fatores como interação genética, estilo de vida, ambiente e fatores emocionais. A inatividade física associada ao aumento da ingestão de alimentos com alto teor calórico é determinante para o aparecimento da obesidade e constituem fator ambiental forte. Na escola onde o projeto aconteceu, foi possível verificar que a cantina não oferecia lanches saudáveis para vender. Os lanches eram compostos de salgados, refrigerantes, biscoitos, chocolate, pipoca, balas, doces, entre outros. Desta forma, este ambiente escolar contribui para uma alimentação inadequada dos jovens, uma vez que não oferece lanches saudáveis.

Através da aplicação de um questionário na escola, foi possível entender o pensamento e comportamento dos alunos em relação aos hábitos alimentares. Quando questionados se pudessem escolher para o lanche da escola uma torta de chocolate ou uma fruta, 69% dos alunos disseram preferir a torta utilizando como justificativa o sabor. Segundo eles, a torta é mais atrativa e gostosa. Os outros 31% escolheram as frutas por julgarem mais saudável. A elevação qualitativa e quantitativa no consumo de alimentos, bem como redução da prática de atividade física podem levar à obesidade. O estilo de vida moderno contribui para mudanças na alimentação da população em geral. Atualmente é grande a oferta de alimentos industrializados e processados. Além disso, as pessoas passam mais tempo fora de casa fazendo com que optem por fast food, por exemplo. Todos esses fatores contribuem em longo prazo para aumento no peso corporal, obesidade e morbidades associadas a ela.

A literatura aponta que a prática de atividade física regular traz uma série de benefícios ao organismo, dentre elas a redução do apetite, potencialização na ação da insulina, melhoria no bem estar físico, social e mental. As atividades aeróbicas associadas a uma alimentação saudável mantém um balanço energético favorável para perda de peso. Na Escola onde aconteceu o projeto, verificou-se que 23% dos alunos que responderam ao questionário não praticam nenhum tipo de atividade física, 28% pratica atividade física todos os dias, e os demais, praticam pelo menos uma vez na semana. As atividades citadas pelos alunos foram voleibol, utilização de academia pública, caminhada, handebol, futsal, futebol e corrida.

Através da pesquisa foi detectado também que 40% dos alunos que responderam ao questionário só pratica atividades físicas nas aulas da escola que acontece uma vez por semana. Sabe-se que as aulas de educação física são muito importantes no processo de

conscientização do valor do exercício físico regular para a saúde. No entanto, essas aulas são limitadas a um encontro por semana, impossibilitando, portanto, a prática processual. Diante disso entende-se que os alunos devam levar para além dos muros escolares a aprendizagem sobre exercício físico e saúde e procurem praticar essas atividades com mais frequência.

As atividades do projeto possibilitaram aos alunos uma tomada de consciência sobre a obesidade e todos os aspectos relacionados a ela. Eles tiveram a oportunidade de compreender sobre alimentação e saúde, sobre prática de exercícios físicos, sobre nutrientes e componentes de uma boa alimentação de uma forma dinâmica e interativa.

5 CONCLUSÕES

A execução do projeto possibilitou a conscientização dos adolescentes e toda comunidade escolar sobre os impactos da obesidade na saúde. Além disso, buscou promover mudanças nos hábitos comportamentais a fim de diminuir as taxas de obesidade e de morbidades a ela associadas.

O trabalho realizado com os discentes foi dinâmico e interativo levando-os a construção do conhecimento através de mecanismos ativos para consolidação do saber que estava sendo transmitido. A relação direta entre coordenador, voluntários e participantes, serviu para que o processo fosse eficaz. As ações desenvolvidas eram estruturadas com objetivos claros e definidos o que facilitou a tomada de consciência por parte dos alunos.

O trabalho sobre temas como a obesidade deve ser incluído nas escolas, uma vez que a grande maioria das pessoas não vê a obesidade como doença. Além disso, o preconceito por falta de informação é muito grande, principalmente na infância e adolescência. Isto, pode gerar danos maiores ao sujeito obeso.

OBESITY AT SCHOOL: ADOLESCENT PREVENTION AND CONTROL STRATEGIES - A REPORT OF EXPERIENCE

ABSTRACT

This project aimed to raise awareness among adolescents of a State School in the city of Campina Grande - Paraíba on the importance of healthy eating habits and the practice of physical exercises as a way to prevent obesity. Diagnostic evaluations were carried out

through questionnaires to verify eating habits and practice of physical exercises by students. The issues surrounding obesity were discussed through lectures, and the consolidation of the project's stages and the internalization of the concepts involved dynamics, games, games, construction of materials such as posters and fanzine, practice of aerobic physical exercises such as running, dances and circuits functional and at the end of the project an information booklet was prepared to disseminate the information about the theme. The study made it possible to inform adolescents and the entire school community about the impact of obesity on health and to promote changes in behavioral habits in order to reduce the rates of obesity and related morbidities.

Key words: Obesity. Healthy eating. Adolescence.

REFERÊNCIAS

ABESO. **Diretrizes brasileiras de obesidade** 2016 – 4.ed. - São Paulo, SP.

BRAY, G. A. Sobrepeso, mortalidade e morbidade. In: Bouchard, C. (Org.). **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. P.35-62.

EDMUNDS L.; WATERS E.; ELLIOTT E. J. **Evidence based paediatrics: evidence based management of childhood obesity**. BMJ. 2001.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**, 2015 Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php. Acesso em: 26. Jun. 2017.

OLIVEIRA, Ana Mayra A. de et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabolismo**, v. 47, n. 2, p. 144-150, abr., 2003.

OMS. **O dia mundial do coração 2013**: preconiza hábitos de vida saudável desde a infância. Disponível em: <http://www.paho.org/bireme/=com_content>. Acesso em: 07 set. 2017.

RAMOS, A. M. P. P.; BARROS FILHO, A. A. Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais. **Arquivos Brasileiros Endocrinológicos Metabólicos**, v. 6, p. 663–667, 2003.

RINALD, Ana Elisa M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista Pediátrica**, v. 26, n. 3, p. 271-277, set., 2008.