



DIGA NÃO À OBESIDADE

Patrícia de Souza¹

RESUMO

Atualmente se estima que 10% das crianças em idade escolar tem excesso de peso. Combater à obesidade infantil, significa diminuir, de uma forma prática, a incidência de doenças crônicas, que podem afetar nossos alunos. Este trabalho tem como objetivo mostrar que é possível combater à obesidade, através da promoção de uma educação nutricional saudável e a prática diária de atividades físicas. A metodologia adotada, baseia -se em pesquisa bibliográfica, questionários com alunos e pais, palestras com nutricionistas e preparadores físicos e oficinas de alimentos saudáveis. Nosso trabalho será desenvolvido ao longo do ano letivo de 2017. Até o momento, já somos capazes de identificar principais doenças causadas pela obesidade e atividades físicas que facilitam a queima de calorias na infância, calcular o IMC e analisar rótulos alimentos industrializados. Com certeza, uma boa alimentação, atividades físicas e a força de vontade, aliados à família, escola e órgão públicos, são primordiais pra juntos combatermos a doença.

Palavras- chaves: Obesidade infantil, alimentação, escola, atividade física

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil, nos últimos anos tem se tornado um grave problema de saúde pública, pois tem afetada uma grande porção de nossas crianças. Com o passar do tempo, a preocupação com alimentação nessa fase da vida passou da desnutrição, para o aumento acentuado de crianças que estão acima do peso.

O fácil acesso aos fast-food, a correria dos responsáveis diariamente, que ficam sem tempo de preparar, uma alimentação saudável, o grande consumo de produtos industrializados, tem levado nossas crianças e adolescente, a desencadear essa grave doença.

¹ Professora da Rede Municipal de Ensino, e-mail patriciatorriano@novohamburgo.rs.gov.br
E.M.E.F. Martha Wartenberg.



O avanço da tecnologia, tornou nossas crianças sedentárias. Elas não brincam mais de pular corda, esconde-esconde, pega-pega, até mesmo a pelada com os amigos de rua, ficou de lado. O alto índice de violência, contribui para que os pais mantêm seus filhos presos dentro das próprias casas. Levando, eles a passarem muitas horas, em frente da televisão, computador, vídeo game, o fácil acesso ao celular, que estão cada vez mais modernos. Tiraram o prazer, das brincadeiras antigas, que podem levar a grandes perdas de calorias, de forma lúdica e prazerosa. Além disso, não podemos esquecer, que a pré-disposição genética, o uso de alguns tipos de medicamentos, são causas importantes, de levarmos em conta na hora de identificar e ajudar as crianças afetadas.

Frente a isso, podemos definir a obesidade infantil, como uma síndrome, que pode se tornar crônica, levando a criança ou adolescente desenvolver muitas outras doenças graves no decorrer de sua vida.

Levar essa discussão para nossas salas de aulas é suma importância, sendo à escola um lugar de discutirmos vários aspectos como: sociais, emocionais, discutir o real significado da obesidade, levando a uma verdadeira discussão, despertando a preocupação por parte das famílias, é papel fundamental dos professores, pois a síndrome, além dos problemas de saúde, pode interferir diretamente, no desenvolvimento cognitivo dos nossos alunos.

Sendo que o quinto ano tem como objetivo de estudo, o corpo humano, suas funções e doenças, assunto um tanto abstrato para a idade na qual os alunos desse ano se encontram. Aproximar tal conteúdo com a vida do estudante o torna mais concreto e significativo. Saber que a má alimentação e não prática de atividades físicas, podem levar ao desenvolvimento de obesidade infantil. Doença, que devido a dimensão adquirida tem sido vista como epidemia.

Sendo à escola, um importante lugar de desenvolvimento das crianças, cabe a todos nela inseridos, promover e orientar as crianças a terem uma alimentação saudável, bem como o incentivo de atividades físicas diariamente.

Partindo da formulação do significado de obesidade infantil, que segundo o



Mini Aurélio (Mini Aurélio, 2008, p.585) é: Obesidade: deposição excessiva de gordura no organismo.

É de suma importância como ponto inicial, para que cada criança faça uma auto avaliação da sua pré-disposição ou não para a doença. Encaminhando o trabalho de forma, que as famílias se envolvam, reconhecendo a necessidade, de mudanças de hábitos alimentares, a promoção diária de atividades físicas.

DESCRIÇÃO TEÓRICA

Ao longo da pesquisa, usamos vários meios de pesquisa, tais como: Jornal NH, CADERNO Viver com Saúde (11/6/2017, p. central), traz o significado de obesidade de forma clara e de fácil entendimento dos alunos, “a obesidade resulta, essencialmente, de um desequilíbrio entre calorias ingeridas e calorias gastas. Utilizando o índice da massa corporal (IMC) para estimar se uma pessoa está abaixo ou acima do peso.”

Questionário com alunos e pais, como as seguintes questões: Questionário I (PAIS)

- A) Qual o tipo de alimentação seu filho consome no dia a dia?
- B) Qual lanche que seu filho costuma comer ou levar para à escola?
- C) Quantas vezes por semana você oferece doces (bombons, sorvetes, cremes, etc.) para seu filho?
- D) O seu filho em algum momento do dia reserva um tempo para fazer atividades físicas?
- E) Voce estipula um horário para seu filho assistir televisão ou acessar o computador?

Questionário II (ALUNOS)

- A) Os seus pais acompanham diariamente as suas refeições? Sim () Não ()



XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica
Secretaria Municipal de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

B) O que come quando está no intervalo das aulas?

C) Quantas vezes você come ao dia?

1 a 2 () 2 a 3 () 3 a 4 () 4 a 5 () 5 a 6 ()

D) O que você costuma comer com mais frequência? () 1 - Verduras, saladas verdes, frutas e grãos? () 2 - Arroz, feijão, massa, carne e pão? () 3 - Hambúrguer, pizza, salgadinhos, chocolates, bolachas recheadas? () 4 - Sucos de frutas naturais? () 5 - Refrigerantes e sucos artificiais? () 6 - O que você gosta de comer?

E os sites como: www.obesidadeinfantilnao.com.br, www.ebah.com.br, que tratam o tema, de forma e com uma linguagem apropriada para essa faixa etária.

METODOLOGIA DE PESQUISA

Para realizar a pesquisa foi necessário realizar entrevista com os alunos e pais do 5ªA. Assistir palestras com nutricionistas, que trouxeram de forma clara como deve ser nossa alimentação diária, o jeito certo de escolher os alimentos industrializados, como a avaliação de rótulos e como as crianças podem preparar alimentos em casa de forma saudável e gostosos. Uma aula especial de um preparador físico, que oportunizou que aos alunos, reviverem brincadeiras antigas como: pular corda, elástico, sapata, com auto teor de perda de calorias. Uma parceria firmada com o posto de saúde o município os alunos estão sendo pesados e medidos mensalmente.



XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica
Secretaria Municipal de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

OFICINA DE SANDUÍCHE INTEGRAL



OFICINA DE BOLO INTEGRAL DE CENOURA





XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica
Secretaria Municipal de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

OFICINA DE BRINCADEIRAS



PESAGEM MENSAL NO POSTO DE SAÚDE



Para a discussão levantamos as seguintes hipóteses:

A má alimentação aliada a uma vida sedentária, são causas do grande crescimento da obesidade infantil.



O computador e a televisão podem influenciar na obesidade infantil. A escola pode contribuir no combate da obesidade infantil. A mídia contribui muito para o aumento da obesidade infantil. Os dados comprovaram que, em sua maioria, os alunos do 5ºano A, estão dentro do peso adequado para idade, apesar de muitos não manterem uma alimentação correta e não praticarem atividades físicas como deveriam.

CONCLUSÃO

A intervenção em crianças, principalmente antes dos 10 anos ou na adolescência, reduzem o risco da doença do que quando as mesmas intervenções são realizadas na idade adulta, visto que mudanças na dieta e na atividade física podem ser influenciadas pelos pais, educadores e órgão públicos. Dessa forma, uma boa alimentação e atividades físicas, são fatores determinantes para que juntos combatemos essa grave doença, que tem se alastrado entre nossas crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

Entrevista com alunos e pais

www.obesidadeinfantilnao.com.br

www.ebah.com.br

Jornal NH