

CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: UM ESTUDO DOS HABITOS ALIMENTARES E DO SEDENTARISMO NA INFÂNCIA ENTRE CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADES INTEGRADAS DE BOTUCATU

AUTOR(ES): CRISTIANE CIATI DOS SANTOS, JESSICA MARCELLI DE AGUIAR CUNHA, LUANA CARREIRA AVERSA

ORIENTADOR(ES): ELEN FITTIPALDI BRASILIO CARREGA

Realização:



Apoio:



RESUMO

Ultimamente tem crescido a preocupação com o sobrepeso na infância, problema em grande parte relacionado aos hábitos alimentares e físicos de nossas crianças, para determinar se esse consenso popular condiz com a realidade, saímos a campo, para identificar o problema em pré-escolares, através de uma análise quantitativa, feita por meio de questionário fechado.

O questionário foi aplicado com os pais de 87 crianças matriculadas na rede pública municipal de educação em Botucatu-SP, no Centro de Educação Infantil Maria de Lourdes Torres Sardenberg.

Os dados evidenciam que 16% das crianças apresentavam sobrepeso, sendo 62% delas ávidas consumidoras de refrigerante, 21% não consomem legumes e verduras nas quantidades recomendadas e 6% nunca comem frutas. Além desses dados, 54% dos pais afirmaram que não consideram a alimentação dos filhos saudável ou tem dúvidas a respeito, denotando falta de informação sobre nutrição infantil.

Apenas 31% das crianças praticam atividades físicas extraescolares, identificando pouco estímulo ao gasto calórico. Quanto ao uso de tecnologias que induzem ao sedentarismo, apenas 23% utilizavam seu tempo ocioso com o uso de *tablets*, computadores e vídeo *games*.

A confirmação dos níveis de sobrepeso relatada neste estudo permitiu a constatação da importância das atividades físicas e boa alimentação na vida das crianças, bem como a conscientização dos pais.

Palavras-chave: sobrepeso na infância, conscientização dos pais, nutrição infantil, atividades físicas.

INTRODUÇÃO

Já há tempos, pelo senso comum ou mídias populares, temos sido levados a crer que a obesidade infantil tem aumentado nas últimas décadas, com a intenção de investigar se esse consenso esta de acordo com a realidade aplicamos uma análise quantitativa, através de questionário fechado, para identificar o problema em pré-escolares.

O objetivo do presente estudo foi investigar a existência de sobrepeso, os hábitos alimentares e a rotina de atividades físicas/exercícios, entre pré-escolares de um Centro de Educação Infantil (CEI) da rede pública municipal de ensino em Botucatu-

SP. Para isso, contamos com as informações passadas pelos pais de 87 pré-escolares matriculados neste CEI, no ano de 2015.

Este trabalho serve como alerta social e leva às escolas e famílias a uma reflexão sobre a saúde infantil, a necessidade de estimularem à alimentação saudável e a prática de esportes/brincadeiras para o bom desenvolvimento dessas crianças.

REVISÃO DE LITERATURA

“A obesidade conceitua-se como o excesso de tecido adiposo que implica em prejuízos a saúde das pessoas. A obesidade mórbida é a patologia caracterizada pelo excesso de gordura, que traz consigo as doenças ou o risco de adquiri-las, associadas ao excesso de peso.” (SILVA et al., 2005, p. 25)

Tendo a conceituação de patologia em mente, Varella e Jardim (2009, p. 20) afirmam que há uma epidemia de obesidade no Brasil e no mundo e ainda alertam para o aumento da obesidade infantil nos últimos 20 anos, atribuindo a este aumento a farta disponibilidade de alimentos densamente calóricos e o sedentarismo das crianças nas cidades.

Analisando apenas o aspecto alimentar das crianças brasileiras, Mondini et al (2007 apud RINALDI et al., 2008) enfatizam que existe uma relação entre práticas alimentares inadequadas e o excesso de peso e verificaram maior incidência de obesidade em crianças que consumiam quantidade superior de alimentos industrializados, tais como salgados fritos, batata frita, sanduíches, salgadinhos, bolachas, balas e refrigerantes. Resultados semelhantes também foram vistos por Triches e Giugliani (2005 apud RINALDI et al., 2008) nos quais as crianças com práticas alimentares menos saudáveis (não consumir frutas, hortaliças, leite, café-da-manhã e maior consumo de refrigerantes), apresentaram cinco vezes mais chances de serem obesas.

Práticas alimentares menos saudáveis não são privilégios em nosso país de crianças em famílias abastadas. O estudo de Monteiro e Conde (2000 apud ANTUNES et al., 2010) aponta que padrões inadequados de consumo têm sido considerados como um dos principais fatores responsáveis pelo aumento de peso nas crianças e, em um estudo realizado em Pelotas, Santos et al (2010 apud ANTUNES et al., 2010) observou-se que entre famílias com insegurança alimentar existiam simultaneamente situações de excesso de peso, obesidade e déficit de

peso, o que indicava tanto a diminuição da quantidade de alimentos como a perda da qualidade nos mesmos. Compreende-se, então, que:

“A escolha alimentar de um indivíduo engloba diversos aspectos que vão além do poder de compra da família, levando em consideração as representações do alimento para a família, o que configura um desafio na avaliação do consumo alimentar, bem como para a educação alimentar.” (ANTUNES et al., 2010)

Levando-se em conta a base educacional, não somente familiar, como também a escolar na melhoria da alimentação das crianças brasileiras, faz-se necessário comentar sobre as políticas públicas, principalmente escolares, para a melhoria da alimentação infantil. Orientações nutricionais, adequação da merenda escolar e número suficiente de nutricionistas são atitudes que precisam ser reconsideradas pela rede escolar pública. Na pesquisa de Reis et al (2011) os resultados apontam a necessidade das atividades de educação e monitoramento nutricional e da atuação efetiva da escola junto às secretarias de educação na vigilância epidemiológica e na implementação de intervenções eficazes. Ainda afirma que é responsabilidade do Estado promover o direito humano à alimentação adequada, incluindo às políticas públicas de nutrição o diálogo entre setores sociais para sua plena implementação, sendo as políticas públicas fundamentais para a garantia do direito humano à alimentação adequada, portanto, conclui que o projeto, o planejamento, a implementação e a gestão dessas políticas devem se apoiar na busca da transformação do problema social da desnutrição e obesidade.

Não é apenas a má alimentação a grande responsável pelo aumento da obesidade infantil, o sedentarismo também contribui fortemente. “A inatividade física está aliada à transição nutricional. A urbanização e a industrialização criaram um ambiente com reduzida prática de atividade física, devido à exposição excessiva a televisão, jogos eletrônicos, computadores e serviços de pronta entrega no domicílio” (RINALDI et al., 2008).

Segundo Klesges et al. (1993 apud PIMENTA E PALMA, 2001) existem dados que possibilitam haver realmente uma relação de causa entre a TV e a obesidade, pois quando se assiste televisão, há vontade de comer, e os alimentos escolhidos costumam ser de alto teor calórico e gordurosos, como pipoca, batata frita, biscoitos, chocolates, doces etc. A taxa metabólica, durante a mesma atividade, diminui a níveis menores que os de repouso. Pimenta e Palma (2001) concluem que, assim sendo, assistir televisão provoca um desequilíbrio energético que tende a se

acumular, já que o gasto calórico requerido passa a ser menor do que o exigido em atividades como correr (piques e brincadeiras), andar de bicicleta, patins, skate, jogar bola e até em repouso normal, e ainda por produzir o desejo de consumir guloseimas, aumentando a ingestão de calorias. Afirmativas que podemos estender, atualmente, aos jogos e computadores.

“A observação de que o tempo destinado a alguma atividade física e/ou esportiva provavelmente foi ocupado pela televisão e o fato deste hábito fazer parte da rotina diária da maioria das crianças avaliadas, mostra que atividades que despendem menos energia estão substituindo as que gastam mais”(PIMENTA E PALMA 2001). Segundo Epstein et al (1996 apud PIMENTA E PALMA, 2001), intervenções nas crianças e adolescentes, no que se refere a praticar exercícios, devem ajudar no fato de que hábitos ensinados nessa fase podem permanecer até a fase adulta. Portanto, concluem que a educação física seria um meio de promover exercícios e esportes, auxiliando no processo de prevenção da obesidade infantil.

Como últimas considerações, não somente a fase infantil como também a adolescência em que se mantém a condição de obesidade pode gerar um quadro difícil de reverter. Segundo Bar-Or (1995 apud PINHO e PETROSKI, 1999), a hipocinésia é o principal fator do ganho de peso excessivo e traz comprometimento do estado de saúde de crianças e adolescentes. Diz ainda que quanto mais estes indivíduos permanecem acima do limite de seu peso, provavelmente mais eles continuarão neste estado durante a vida adulta. A partir dos 6 anos de idade, o excesso de peso não desaparece espontaneamente, afirma.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado no Centro de Educação Infantil Maria de Lourdes Torres Sardenberg, localizado no Bairro COHAB 6 (região de baixa renda familiar) da cidade de Botucatu-SP. O estudo teve por base uma população de 87 crianças entre 2 a 5 anos, sendo 43 meninas e 44 meninos matriculados no ano letivo de 2015.

Foi solicitada a autorização da diretoria escolar para enviar aos pais dos alunos um questionário contendo perguntas fechadas e previamente formuladas pelos autores, visando à obtenção de informações sobre a rotina alimentar da criança, seu peso e altura, suas atividades físicas escolares e complementares e também o tempo diário

de utilização de computadores, vídeo games, celulares, entre outros. Foram entregues 180 questionários, porém apenas 87 foram devolvidos.

Após a devolução dos questionários, foi feita a análise da altura e principalmente do peso das crianças com a utilização da Tabela de curvatura de crescimento da Organização Mundial de Saúde, muito utilizada por médicos pediatras e contendo a faixa de peso/altura mínima e máxima de meninos e meninas em cada idade. Contou-se apenas com as respostas dadas pelos pais sobre todos os aspectos da pesquisa, não tendo sido feita nenhuma aferição de peso/ altura na escola ou conferência dos dados de qualquer outro tipo.

Os resultados obtidos por análise quantitativa foram inseridos em tabelas e gráficos do programa Excel e seus resultados convertidos em porcentagens. Foram, então, estabelecidas relações entre os dados de classificação de peso/altura das crianças analisadas, bem como sua alimentação e atividades físicas diárias.

DESENVOLVIMENTO

Das crianças participantes do estudo, 49% são meninas e 50% meninos, observou-se peso acima dos parâmetros determinados pela tabela da OMS (Organização Mundial de Saúde) em 16% das crianças, as outras 84% apresentaram peso considerado como normal. As alturas das crianças também foram verificadas e consideradas normais em 100% da amostragem.

Quanto à investigação dos hábitos alimentares das crianças, foi perguntado aos pais sobre o consumo semanal de frutas, verduras e *fast-food* (Lanches, pizza, salgados, etc.) e foram feitas comparações entre esses consumos, conforme gráfico 1.

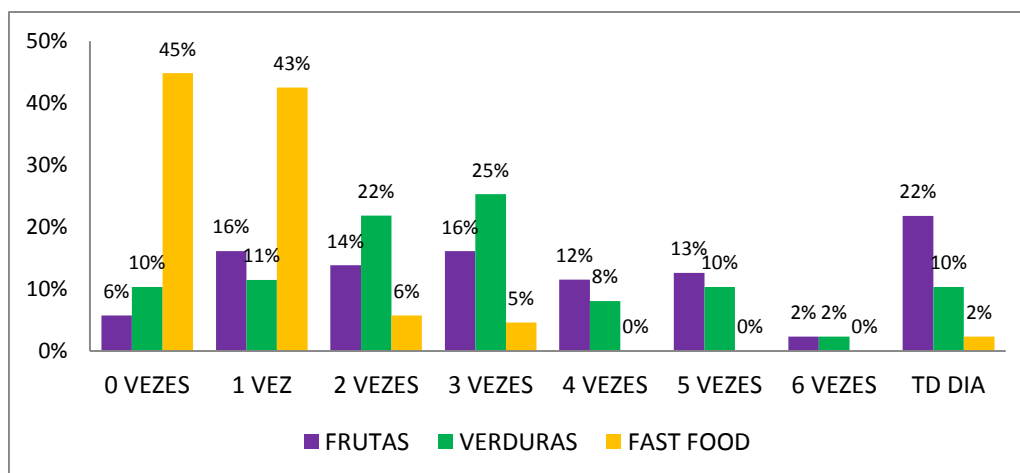


Gráfico 1: Consumo de Frutas e Verduras X *Fast-food*

Ainda sobre os hábitos alimentares, perguntou-se a quantidade de refeições em vezes por dia, não se considerando as feitas no Centro Educacional Infantil (vide gráfico 2) e perguntou-se sobre o consumo, diário também, de refrigerantes (vide gráfico 3).

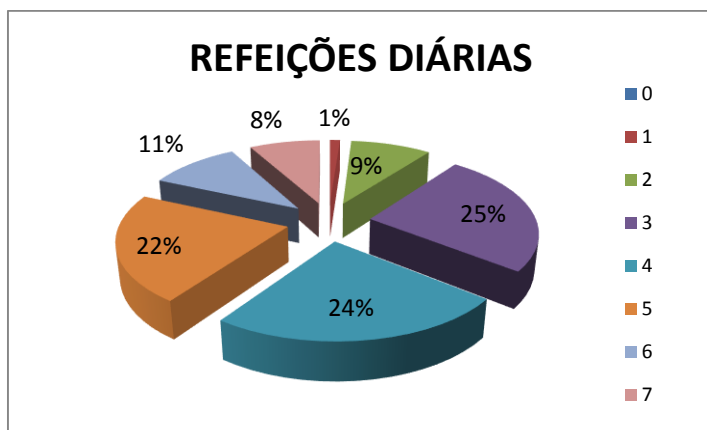


Gráfico 2: Refeições diárias em casa.

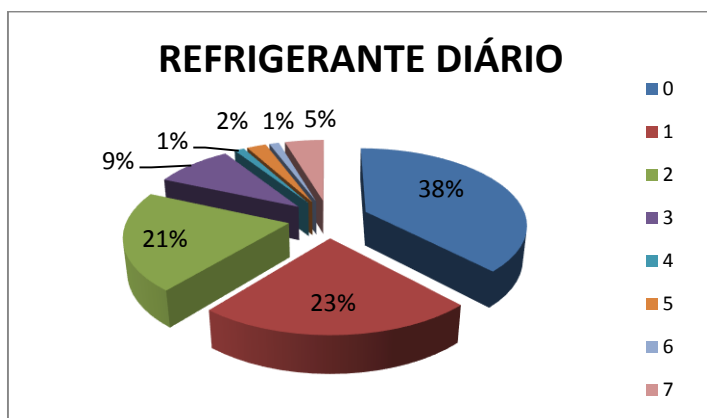


Gráfico 3: Consumo diário de Refrigerantes

Aos pais também foi solicitada sua opinião sobre a alimentação de seus filhos, em que 87% deles confirmaram que incentivam os filhos a terem uma alimentação saudável, 12% confirmaram que às vezes o fazem e 1% não incentivam. Também foi perguntado se eles achavam a alimentação dos filhos saudável e 46% acreditam que sim, 19,5% não e 34,5% responderam talvez.

Quanto à atividade física, solicitaram-se informações tais como o tempo em horas (com intervalo de 0 até 4 horas) que as crianças utilizam computadores, celulares e vídeo *games*. Não foi perguntado sobre tempo assistindo programas de televisão e os resultados foram conforme apresentado no gráfico 4 a seguir.

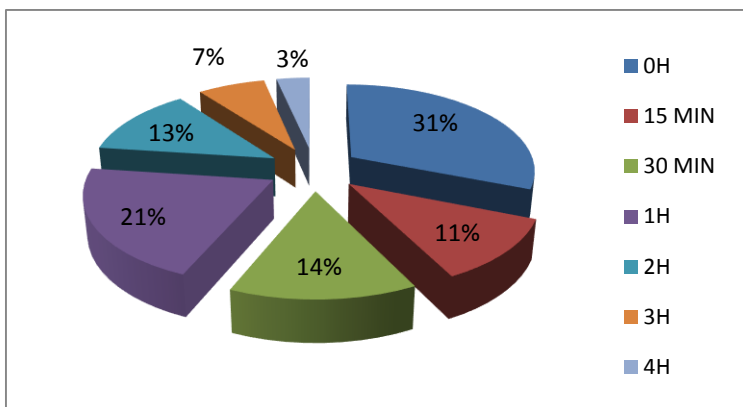


Gráfico 4: Tempo usando celulares, computadores, vídeo *games*

Além das atividades de educação física realizadas na escolinha, onde os alunos estudados cumprem a carga horária de 2 horas por semana, foi perguntado se outras atividades (futebol, lutas, dança, ginástica, etc.) eram feitas e quantas vezes por semana. A este questionamento, 69% dos pais responderam que não e os outros 31% informaram que sim distribuindo este tempo semanal de atividade conforme ilustra o gráfico 5 a seguir.

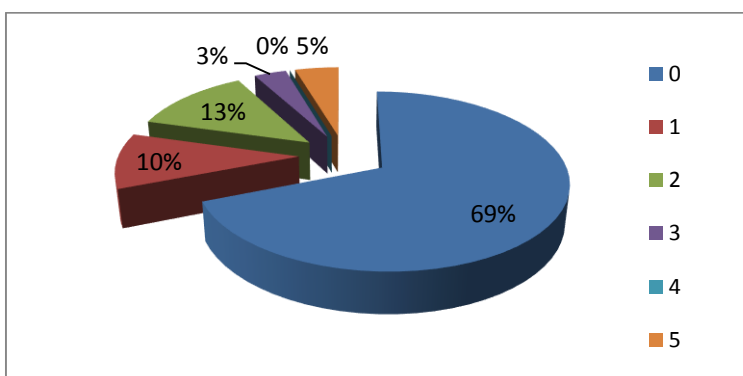


Gráfico 5: Atividades físicas/exercícios extraescolares.

RESULTADOS

Ao analisarmos os resultados obtidos sobre o peso das crianças, os 16% acima do peso constituem um percentual muito próximo ao encontrado na pesquisa de DIAS et al (2008), em que foram encontrados percentuais de obesidade de 12,2% em crianças da mesma faixa etária em varias escolas de educação infantil de Botucatu-SP. Isso confirma a tendência ao aumento de peso desde as mais tenras idades, favorecendo o acúmulo de peso nas fases adultas.

Quanto ao consumo de *fast-foods*, 45% dos pais entrevistados informaram que seus filhos não consomem esse tipo de alimento e 43% afirmaram que eles só o fazem apenas uma vez por semana, confirmando que estes alimentos não são os grandes culpados pelos percentuais de peso elevado encontrados. Porém, é preocupante que apenas 10% das crianças comam verduras e legumes todos os dias e 21% não comam ou o façam apenas uma vez por semana. Apesar disso, constatou-se um bom consumo de frutas ao levarmos em conta que 22% das crianças as comem todos os dias, 43% mais de três vezes por semana e apenas 6% nunca comem. Não podemos deixar de informar que esses alimentos saudáveis (frutas, verduras, legumes, etc.) são oferecidos no Centro Escolar Infantil, porém nossa pesquisa não questionou se os alunos que não comem esses alimentos em casa fazem diferente na escola e, se o fazem, qual seria o percentual desse consumo.

Foi constatado um consumo muito alto de refrigerantes, 62% das famílias informaram que as crianças bebem refrigerante pelo menos uma vez por dia em 23% dos casos, duas vezes por dia em 21%, ou mais que três vezes por dia para 13%, podendo chegar a impressionantes sete doses por dia em 5% dos casos. Sabemos que refrigerantes são bebidas práticas, baratas e tem alto teor calórico. Mesmo em sua versão dietética, tem altas concentrações de sódio, ingredientes tais que facilitam o acúmulo de calorias no organismo.

Constatou-se que, quando se trata de alimentação, 54% dos pais não consideram a alimentação de seus filhos saudável ou tem dúvidas a respeito, mesmo que 84% deles afirmem que incentivam uma alimentação adequada às suas crianças.

No que se referem aos exercícios, esportes e etc., apenas 31% das crianças fazem algo além das atividades de educação física realizadas no centro escolar (duas vezes por semana por 40 min). O resultado sugere pouco tempo de atividade física por semana, mas, de acordo com as respostas obtidas quando perguntado sobre o tempo que as crianças passam em frente a celulares, computadores e vídeo *games*, não foi possível concluir que houve sedentarismo estimulado pelo uso desses equipamentos, já que 31% nem usam esses equipamentos, apenas 23% usam por duas horas ou mais, os outros 46% usam por uma hora ou menos durante o dia.

Algumas falhas no questionário foram identificadas no momento do levantamento dos dados. Devido a algumas observações, escritas a parte pelos pais, verificamos que na pergunta sobre atividade física faltou ressaltar que brincadeiras em casa e ao ar livre, como andar de bicicleta ou outras brincadeiras que exigem mais exercício

também poderiam ser consideradas, não apenas escolinhas de esporte, projetos e etc. Alguns pais observaram isso e anotaram as brincadeiras que os filhos costumam fazer, não sabemos, então, se todos os pais entenderam esse conceito por haver falta de especificação.

Também, em outra questão, verificamos haver dúvida dos pais com relação ao uso de eletrônicos como celulares, *games* e computadores, pois alguns observaram que o tempo ocioso era gasto com televisão e não havia especificação desse aparelho na questão. Por outras notas escritas pelos pais, pudemos verificar que nem todos consideraram a televisão como equipamento de distração das crianças, o que nos leva a crer que a questão ficou sujeita a interpretações subjetivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os níveis de sobrepeso comprovados neste estudo confirmam a necessidade de uma preocupação real e confirmam a importância do estímulo à atividade física infantil e a alimentação saudável. Trabalhos como este preconizam permitir uma detecção precoce do problema e evitar sua instalação permanente, bem como suas complicações futuras. Além disso, põe a sociedade a par do crescimento dos índices de obesidade e sobrepeso que vem acometendo populações urbano-industrializadas de todo o mundo, podendo confirmar se o problema evolui ou diminui nos grupos que forem pesquisados.

Quanto à falta de exercícios físicos, denota-se além do acréscimo de peso, a falta de habilidades de motoras importantes para a mobilidade futura dessas crianças.

Através deste, os pais que puderam observar suas próprias dúvidas com relação à alimentação e práticas esportivas de seus filhos, gerando o autoquestionamento em cada família e levando a necessidade de melhoria dos esforços conjuntos no combate ao sedentarismo e obesidade infantil.

FONTES CONSULTADAS

ANTUNES, M.M.; SICHIERI, R.; COSTA, R. Consumo alimentar de crianças menores de três anos residentes em área de alta prevalência de insegurança alimentar domiciliar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1642-1650,

ago, 2010. Disponível em:< <http://www.scielo.org/pdf/csp/v26n8/17.pdf>> . Acesso em: 30 mar. 2015.

DIAS, L.C.G.D. et al. Sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares matriculadas em cinco centros de Educação Infantil de Botucatu,SP. **Revista Ciência em Extensão**, v. 4, n. 1, p. 105-112, 2008. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/10/5> Acesso em: 29 mai. 2015.

PIMENTA, A.P.A.A.; PALMA, A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 9, n. 4, p. 19-24, out, 2001. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/401/454>> > Acesso em: 30 mar. 2015.

PINHO, R.A.; PETROSKI, E.L. Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. **Rev. Bras. de Cineantropometria & Desempenho Humano.**, v. 1, n. 1, p. 60-68, 1999. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/Edio_Petroski2/publication/26452322_Boby_adiposity_and_level_of_physical_activity_in_a_dolescents/links/0fcfd50e5f49c41ee5000000.pdf> Acesso em: 30 mar. 2015.

REIS, C.E.; VASCONCELOS, I.A.; BARROS, J.F. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev. Paul Pediatr.**, v. 29, n. 4, p. 625-633, 2011. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n4/24.pdf> > Acesso em: 30 mar. 2015.

RINALDI, A.E.M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Rev. Paul Pediatr.**, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n3/12>> Acesso em: 30 mar. 2015.

SILVA, R.S. et al. **Cuidados Pré e Pós Operatórios na cirurgia de obesidade.** 1. ed. Porto Alegre: AGE LTDA, 2005. p. 25

VARELLA, D.; JARDIM C. **Coleção Drauzio Varella:** guia prático de saúde e bem estar obesidade e nutrição. 1. ed. Barueri: GOLD LTDA, 2009. p. 20