

REVISTA TÓPICOS

A OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES, ENTRE ESTUDANTES DO SISTEMA MUNICIPAL DE ENSINO DE LAGES – SC

DOI: 10.5281/zenodo.14407866

Andreia Munalli Pereira Borssatto
Camila de Oliveira Macedo
Geórgia Schütz Silva

RESUMO

A obesidade, considerada uma doença crônica não transmissível, apresenta dados assustadores a nível mundial, em se tratando de crianças e adolescentes. A falta de atividades físicas aliadas à má alimentação e desinformação são fatores que ajudam a aumentar os índices de obesidade. E a escola é um ambiente propício para a prevenção, o controle e o incentivo aos hábitos de vida mais saudáveis. A questão norteadora da pesquisa foi: quais as causas de obesidade em crianças e adolescentes, entre 11 e 14 anos, estudantes do sistema municipal de ensino de Lages – SC? O objetivo central do estudo foi investigar as causas de obesidade em crianças e adolescentes, entre 11 e 14 anos, estudantes do sistema municipal de ensino de Lages SC. É uma pesquisa de campo, básica, descritiva, quantitativa, que foi realizada em 33 escolas do sistema municipal de ensino de Lages – SC, com auxílio dos profissionais de Educação Física das

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

instituições. Fizeram parte do estudo 27 crianças e/ou adolescentes com idades entre 11 a 14 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados em 2022, que se enquadraram na condição de obesidade conforme o IMC calculado a partir dos dados coletados na primeira etapa do estudo. Dos alunos submetidos ao IMC, 62,9% encontram-se com baixo peso, 24,9% sobrepeso e 12,2% obesidade. Observou-se através do estudo, que as causas de obesidade em crianças e adolescentes, se dá principalmente aos aspectos ambientais e comportamentais e que os Profissionais de Educação Física tem um papel muito importante e indispensável no combate a obesidade.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Obesidade Infantil. Obesidade na adolescência.

ABSTRACT

Obesity, considered a chronic non-communicable disease, presents frightening data worldwide when it comes to children and adolescents. The lack of physical activity combined with poor diet and misinformation are factors that help increase obesity rates. And school is an environment conducive to prevention, control and encouragement of healthier lifestyle habits. The guiding question of the research was: what are the causes of obesity in children and adolescents, between 11 and 14 years old, students in the municipal education system of Lages – SC? The central objective of the study was to investigate the causes of obesity in children and adolescents, between 11 and 14 years old, students in the municipal education system of Lages SC. It is a basic, descriptive, quantitative field research, which was carried out in 33 schools in the municipal education system of Lages – SC, with the help of Physical Education professionals

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

from the institutions. The study included 27 children and/or adolescents aged between 11 and 14 years, of both sexes, regularly enrolled in 2022, who qualified for obesity according to the BMI calculated from the data found in the first stage of the study. Of the students submitted to the BMI, 62.9% were underweight, 24.9% were overweight and 12.2% were obese. It was observed through the study that the causes of obesity in children and adolescents are mainly due to environmental and behavioral aspects and that Physical Education Professionals have a very important and indispensable role in combating obesity.

Keywords: School Physical Education. Childhood Obesity. Obesity in adolescence.

Introdução

No Brasil, para efeitos de lei, considera-se criança a pessoa de até 12 anos incompletos e adolescente a pessoa de 12 a 18 anos de idade (ECA, 2021). Nessa fase transitória da infância para a adolescência, acentuam-se as mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, vulnerabilidades nutricionais e a instabilidade dos hábitos alimentares, podendo assim gerar um risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

De acordo com a FIOCRUZ (2021) os dados sobre obesidade infantil são tão alarmantes que a estimativa da Organização Mundial da Saúde – OMS para 2025 alcançará 75 milhões crianças obesas no planeta.

Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021) apontam que uma a cada grupo de três crianças, com idade entre 5 e 9 anos,

REVISTA TÓPICOS

está acima do peso no país. As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional de 2019, revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre 5 e 10 anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso; 9,53% são obesos e 3,98% têm obesidade grave.

Segundo pesquisas conduzidas pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC, 2013), a obesidade atinge uma em cada dez crianças de seis a 10 anos de idade em Santa Catarina. Entre quem tem quatro e seis anos, o índice é de 7,5%.

A prevenção por meio de exercícios físicos e uma dieta balanceada é o melhor caminho para uma vida mais saudável. Em relação a esses dois aspectos é possível afirmar que:

A atividade física e a alimentação são dois comportamentos considerados prioritários para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em populações contemporâneas. A promoção de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes possui relevância estratégica e deve ser encarada

REVISTA TÓPICOS

como prioridade por todos os setores sociais.
(SOUZA, et al., 2011, p.2)

A prevalência da obesidade nessa fase relaciona-se a complicações que podem desencadear problemas metabólicos, cardiovasculares, pulmonares, ortopédicos e formação de câncer na fase adulta decorrentes do sobrepeso.

A obesidade afeta negativamente a vida das pessoas e também provoca problemas de ordem psicológica como ansiedade, depressão, transtornos e fobias. Alertar a sociedade e principalmente os profissionais de Educação Física é de extrema importância, para que haja conscientização e intervenção seguida de mudanças de hábitos e assim reverter esse quadro.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo em excesso de gordura no organismo. As causas são variadas e multifatoriais, podendo ser genética, psicológica, ambiental, social, hereditária, cultural, hormonal, metabólica e nutricional. Também existem fatores que predispõem à obesidade no estilo de vida de crianças e adolescentes, como por exemplo, com o avanço da tecnologia é possível perceber que as crianças não têm mais o hábito de brincar na rua, as brincadeiras ao ar livre foram substituídas pelas telas. Isso contribui para a obesidade na infância e na adolescência, e provavelmente para uma vida adulta sedentária e obesa também.

Além de prejudicar a saúde das pessoas e estar associada ao aparecimento de diversas doenças crônicas, a obesidade também prejudica o aspecto

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

psicológico e a autoestima, favorecendo o aparecimento de doenças mentais como depressão e ansiedade. Constatou-se que:

A obesidade é causa de incapacidade funcional, de redução da qualidade de vida, redução da expectativa de vida e aumento da mortalidade. Condições crônicas, como doença renal, osteoartrose, câncer, diabetes mellitus tipo 2, apneia do sono, doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), hipertensão arterial sistêmica e, mais importante, doenças cardiovasculares, estão diretamente relacionadas com incapacidade funcional e com a obesidade.(MELO, 2011, p. 1)

A atividade física é peça fundamental na prevenção de doenças e no combate à obesidade, sendo necessário compreender suas possíveis causas e combatê-las. Baseadas nesse contexto, surge o seguinte questionamento: Quais as causas de obesidade em crianças e adolescentes, entre 11 e 14 anos, estudantes do sistema municipal de ensino de Lages – SC?

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

O objetivo central do estudo é investigar as causas de obesidade em crianças e adolescentes, entre 11 e 14 anos, estudantes do sistema municipal de ensino de Lages SC.

Para nortear o estudo, foram elencados objetivos específicos como classificar o estado antropométrico dos estudantes, utilizando-se do cálculo do Índice de Massa Corporal – IMC; identificar os estudantes que apresentam índice para obesidade, a partir do IMC calculado e ressaltar as possíveis causas da prevalência da obesidade nesses indivíduos.

Encaminhamentos metodológicos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de finalidade básica. Segundo Tumelero (2018, p. 1) a pesquisa básica “tem a intenção de ampliar a compreensão de certos fenômenos ou comportamentos, sem, entretanto, procurar resolver ou tratar tais constatações”.

Tem caráter descritivo, que pode-se definir como:

A pesquisa descritiva visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume em geral a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

forma de levantamento. (SILVA; MENEZES, 2000, p.21)

A pesquisa foi realizada em 33 escolas do sistema municipal de ensino de Lages – SC, com auxílio dos profissionais de Educação Física das instituições.

Fizeram parte do estudo 27 crianças e/ou adolescentes com idades entre 11 a 14 anos, de ambos os sexos, estudantes do sistema municipal do ensino de Lages – SC, regularmente matriculados em 2022, que se enquadraram na condição de obesidade conforme o IMC calculado a partir dos dados coletados na primeira etapa do estudo e que apresentaram Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE) devidamente preenchidos e assinados.

Optou-se por essa faixa etária após verificar dados preocupantes apresentados pela Organização Mundial da Saúde – OMS, a qual estima que, em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegará a 75 milhões (OMS, 2014).

O estudo foi realizado em duas etapas. Na primeira etapa da coleta de dados foi solicitado apoio dos diretores para resgatar com os professores de Educação Física das unidades de ensino que lecionam, nas turmas de 4^{os} aos 9^{os} anos (todos os alunos entre 11 a 14 anos) as informações referentes à idade, sexo, peso, altura e cálculo do IMC. Foram levantados os dados de

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

713 crianças e adolescentes, constatando 75 alunos com quadro de obesidade.

Na segunda etapa, participaram apenas 27 alunos que se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos e elencados acima, pois os demais não foram autorizados pelos pais ou não quiseram participar do estudo. Para aplicação do questionário a estes alunos (após autorização dos responsáveis), as pesquisadoras dirigiram-se até as escolas em dia e horários pré-agendados e coletaram as informações necessárias, através das respostas obtidas nos questionários preenchidos, para finalizar a escrita do estudo.

Utilizou-se como referência para a conferência do IMC a tabela adaptada de Monteiro (2006), a qual apresenta valores referenciais do IMC para definição do estado nutricional de crianças e adolescentes como: baixo peso, sobrepeso e obesidade, considerando a cada idade valor especificado na mesma com um décimo após a vírgula, definindo assim a atual condição do indivíduo.

Quadro 1. Valores críticos do IMC para definição do estado nutricional de crianças e adolescentes

REVISTA TÓPICOS

Idade Anos completos	Masculino			Feminino		
	Baixo Peso	Sobrepeso	Obesidade	Baixo Peso	Sobrepeso	Obesi
6	13,0	17,7	21,1	13,2	17,0	19
7	12,9	17,8	21,8	13,1	17,2	19
8	12,9	18,1	22,6	13,0	17,4	20
9	12,9	18,5	23,6	13,1	17,9	21
10	12,9	19,0	24,6	13,4	18,6	22
11	13,3	19,6	25,5	13,8	19,5	23
12	13,6	20,3	26,3	14,3	20,5	24
13	14,0	20,9	26,9	15,0	21,6	26
14	14,4	21,6	27,5	15,7	22,7	27
15	15,0	22,3	27,9	16,3	23,7	28
16	15,5	22,9	28,3	16,8	24,4	29
17	16,1	23,5	28,7	17,2	24,8	29

Fonte: Conde e Monteiro (2006)

A análise dos dados deu-se a partir da abordagem quantitativa, que utiliza a quantificação nas modalidades de coleta de informações, números, porcentagens, para alcançar os resultados. Os dados foram tabulados em planilhas do Excel e submetidos aos procedimentos estatísticos descritivos (percentual). Os resultados estão apresentados em tabelas e quadros trazendo recursos para discussão e conclusões por intermédio da análise qualitativa.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a Resolução CNS 510/16, recebendo aprovação em 23 de setembro de 2022 com Parecer nº 5.661.921.

Resultados e discussões

As tabelas e quadros a seguir apresentam as variáveis: sexo e faixa etária dos participantes da pesquisa, sendo a maioria dos participantes do sexo

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

feminino 59,9 (%), com idade predominante entre 11 e 12 anos, correspondendo 37%. Os resultados obtidos na avaliação do perfil dos participantes são apresentados nas Tabelas 1 e uma importante consideração sobre a população do estudo é apresentado na tabela 2.

Tabela 1. Distribuição das variáveis “idade” e “sexo” obtido na avaliação do perfil dos indivíduos que participaram da pesquisa.

Variáveis	Idade	Feminino	%	Masculino	%
	11 anos	15	70,8%	7	29,2%
	12 anos	12	50%.	12	50%.
	13 anos	11	64,7%	06	35,3%
	14 anos	4	40%	06	60%
%		59,5%		40,5%	

REVISTA TÓPICOS

Fonte: Estudantes (2022).

Evidenciou-se, a partir da análise dos dados da tabela acima, que a prevalência de obesidade em adolescentes se dá para o sexo feminino. Essa informação vem ao encontro com o estudo de Duarte (1993) onde afirma que a composição corporal na adolescência é caracterizada por maiores quantidades de gordura em meninas e músculos em meninos.

Porém, no Brasil, estudos de 2008 e 2009 realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na faixa de 10 a 19 anos de idade, afirmam a prevalência de excesso de peso com valores de 21,5% nos meninos e 19,4% nas meninas.

Tabela 2. Índice de Massa Corporal dos alunos de 11 a 14 anos estudantes do Sistema Municipal de Ensino do município de Lages – SC, considerando a população do estudo. Obesidade: 12,2%; Sobrepeso: 24,9%; Baixo peso: 62,9%.

Variáveis	Condição (IMC)	Feminino				Masculino				%
		11 anos	12 anos	13 anos	14 anos	11 anos	12 anos	13 anos	14 anos	

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Baixo peso	54	44	46	33	64	44	53	43	62,9
Sobrepeso	27	23	16	9	27	22	18	10	24,9
Obesidade	17	12	11	4	7	12	6	6	12,2

Fonte: Estudantes (2022).

Verificou-se, a partir da análise dos resultados da tabela acima que, a prevalência se dá para baixo peso, confirmando a hipótese elencada de que “o índice de obesidade encontrado na pesquisa é irrelevante”.

Interessante observar que no estudo realizado por Flores (2013), a prevalência do baixo peso apresentou valores menores que 5% na mesma categoria de idade e sexo deste estudo, o qual apresenta ocorrências mais elevadas para a população infanto juvenil em questão. Em relação a diferenças entre os gêneros, há resultados na literatura em que os indivíduos mais acometidos fazem parte da população feminina. Segundo

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Salles Costa, et al. (2003) e Ferreira e Magalhães (2011), a explicação se dá pela menor prática de atividades físicas e de lazer do que os homens, pelo sacrifício na dieta em favor dos demais familiares e também pela fome emocional, que diz respeito à utilização da comida para apaziguar sentimentos.

As informações coletadas na segunda etapa da pesquisa e apresentadas a seguir sugerem as possíveis causas da prevalência da obesidade, nos indivíduos participantes do estudo.

Tabela 3. Apresenta quantidade de respostas obtidas em um bloco de perguntas do questionário, com opções de respostas sim e não, aplicadas aos participantes do estudo, na segunda etapa.

Bloco de perguntas do questionário, com opções de respostas sim e não, aplicadas aos participantes do estudo		Indivíduos (%) n=27	Feminino (%)	Masculino (%)
Prática exercício físico regularmente (mín. 3x/semana)	Sim	55%	7 (26%)	8 (29%)

REVISTA TÓPICOS

	N ã o	45%	9 (34 %)	3 (11 %)
Possui alguma doença crônica não transmissível	S i m	26%	4 (15 %)	3(11 %)
	N ã o	74%	12 (44 %)	8(30 %)
Alguém da família possui alguma doença crônica não transmissível	S i m	70%	11 (43 %)	7 (27 %)
	N ã o	30%	5 (17 %)	4 (13 %)
Possui o hábito de comer frutas	S			

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	Sim	78%	12 (45%)	9 (33%)
	Não	22%	4 (15%)	2 (7%)
Toma água durante o dia	Sim	93%	14 (52%)	11 (41%)
	Não	7%	2 (7%)	-
Alguém que mora com você tem o hábito de praticar exercícios físicos	Sim	52%	8 (30%)	6 (22%)
	Não	48%	8	5

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	o		(30 %)	(18 %)
Participa das aulas de Educação Física	S i m	100 %	16 (59 %)	11 (41 %)
	N ã o	-	-	-
Você sofre ou já sofreu bullying?	S i m	63%	11 (41 %)	6 (22 %)
	N ã o	37%	5 (18, 5%)	5 (18, 5%)

Fonte: Estudantes (2022)

A Obesidade infantil está aumentando acentuadamente em todos os países, onde os padrões de inatividade física estão relacionados com a alta e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

desequilibrada ingestão de alimentos ricos em gorduras e alto valor calórico. No ponto de vista de um leigo, crianças obesas são consideradas saudáveis e bonitas. (MARA; LUIZ, 2002). Mas a obesidade é um risco de desenvolver várias doenças, como: Doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, infecção causada por fungos em locais com falta de saneamento e diabetes, podendo até levar à morte.

Crianças obesas também são mais propensas a ser adolescentes e, em seguida, adultos obesos (MARA; LUIZ, 2002). O aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gorduras, assim como a alta densidade energética e a redução da atividade física, são os principais fatores relacionados ao meio ambiente (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

Além do fator excesso, a alimentação também está associada ao medo, ansiedade, e refúgio para a rejeição (SANTOS, 2003). A Educação Física Escolar é importantíssima no desenvolvimento do interesse das crianças e jovens pela atividade e exercício físico. O papel do professor é mostrar caminhos, apresentar atividades, brincadeiras, jogos e esportes aos alunos, despertando a sua curiosidade e vontade de participar. Conversar com os pais para que eles também incentivem, e principalmente, participem com seus filhos de atividades físicas é fundamental para que os hábitos adquiridos na escola sejam levados por toda a vida.

Tabela 4. Apresenta quantidade de respostas obtidas em um bloco de perguntas do questionário, com opções de respostas de múltipla escolha, aplicadas aos participantes do estudo, na segunda etapa.

REVISTA TÓPICOS

		INDIVÍ DUOS (n=27)	FE MI NI NO	MA SCU LIN O
Consome refrigerantes quantas vezes por semana	1x na sema na	12 (45%)	8 (67 %)	4 (33 %)
	2x na sema na	7 (26%)	3 (43 %)	4 (57 %)
	3x na sema na	3 (11%)	3 (10 0%)	-
	4x ou mais	3 (11%)	2 (67 %)	1 (33 %)

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	-	2 (7%)	-	2 (100%)
Consome doces, salgadinhos, biscoitos recheados, quantas vezes por semana	1x na semana	11 (41%)	6 (54%)	5 (46%)
	2x na semana	8 (30%)	5 (62%)	3 (38%)
	3x na semana	3 (11%)	2 (67%)	1 (33%)
	4x ou mais	5 (18%)	3 (60%)	2 (40%)
Quantas refeições faz por dia	1x ao	1 (4%)	-	1

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	dia			(100%)
	2x ao dia	4 (15%)	4 (100%)	-
	3x ao dia	14 (52%)	6 (43%)	8 (57%)
	4x ou mais	8 (39%)	6 (75%)	2 (25%)
Quantas vezes por semana come fast food (lanches, pizzas...)	1x na semana	20 (74%)	12 (60%)	8 (40%)
	2x na	2 (7%)	1	1

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	semana		(50%)	(50%)
	3x na semana	3 (11%)	3 (100%)	0
	4x ou mais	3 (4%)	-	1 (100%)
	-	1 (4%)	-	1 (100%)
Quantas horas por dia você utiliza eletrônicos (Tv, celular, computador, tablet)	1x hora	2 (7%)	-	2 (100%)
	2x	7 (26%)	5	2

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

	horas		(71 %)	(29 %)
	3x horas	-	-	-
	4x horas ou mais	18 (67%)	11 (61 %)	7 (39 %)

Fonte: Estudantes (2022)

A Tabela 4 apresenta perguntas de múltipla escolha, onde os alunos responderam sobre seus hábitos. Foi possível observar, que o uso de eletrônicos é extremamente comum entre crianças e adolescentes e está ligado diretamente a inatividade física e a obesidade. Verificou-se através do estudo que 67% dos participantes da pesquisa passam 4 horas ou mais utilizando eletrônicos, isso reflete diretamente na saúde e no peso das pessoas. Antigamente, as crianças brincavam, corriam e pulavam nas ruas. Hoje, as crianças passam mais tempo sentadas no sofá, assistindo TV, laptops ou videogames, com isso, a criança não vai gastar mais calorias do que ingere, então, acaba engordando.

REVISTA TÓPICOS

Sabe-se que o envolvimento da família é extremamente importante, pois são os pais que organizam o ambiente da criança, o que pode facilitar ou dificultar o controle da ingestão de alimentos de baixa caloria. Normalmente, são os pais que fornecem alimentos diretamente aos filhos, seja preparando as refeições ou fazendo com que os filhos comprem alimentos (CARVALHO et al., 2005).

Outras variáveis ambientais relacionadas ao estilo de vida também afetam a prevalência de sobrepeso e obesidade, como inatividade física e duração do sono, ou tempo gasto em frente à TV ou computador. A atividade física desempenha um papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, na redução do risco de sobrepeso e obesidade, na regulação do balanço energético e na manutenção da massa corporal magra com massa gorda reduzida.

Os avanços tecnológicos nas últimas décadas tornaram as crianças menos ativas. Na década de 1990, estudos relataram uma relação positiva entre a inatividade (como o tempo gasto assistindo TV) e o aumento das taxas de obesidade em escolares. (SANTOS, RABINOVICH, 2011; LOPES, et al., 2010). Para a faixa etária desse estudo o ministério da saúde (MS, 2021), recomenda a prática de, no mínimo, 300 minutos por semana.

O tempo que as crianças passam em frente a aparelhos eletrônicos como televisão, computadores e videogames pode levar a estilos de vida sedentários, levando ao aumento das taxas de sobrepeso e obesidade infantil. Dentre outros fatores ambientais que podem levar a obesidade infantil, pode-se citar: a influência midiática, que estimula uma

REVISTA TÓPICOS

alimentação inadequada ao mesmo tempo que cobra um padrão ideal de magreza; e a economia/política que estimula tanto o consumismo quanto os interesses da indústria da alimentação não saudável (SANTOS, RABINOVICH, 2011; LOPES, et al., 2010).

Educar crianças e adolescentes é indiscutivelmente papel dos pais e da família, porém, a criança sofre grande impacto da escola na sua vida, tanto pelo meio o qual está inserida quanto pelos hábitos que são aprendidos lá e levados para a vida toda. O crescente número de crianças com obesidade deve ser levado em consideração pelo fato de vir acompanhado por comorbidades na vida adulta. Logo, faz-se necessário diagnosticar e tratar essa patologia o quanto antes, através da verificação do perfil genético familiar e dos fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade; configurando um plano que tenha como objetivo diminuir o risco para aparecimento de futuras comorbidades (LINHARES, et al., 2016).

Outro ponto relevante é a quantidade de refeições que a criança ou adolescente realiza por dia, realizar mais refeições em quantidades menores evita a obesidade. Importante também intercalar entre as refeições principais, pequenos lanches que possuam frutas e alimentos nutritivos. Em relação aos refrigerantes, por apresentarem alto índice glicêmico, as bebidas açucaradas podem acarretar um estado crônico de hiperglicemia e hiperinsulinemia, levando a um possível aumento de peso e acúmulo de gordura corporal (VARTANIAN, et al., 2007).

Como humanos, somos seres sociais, buscamos estar sempre inseridos e aceitos por aqueles que nos rodeiam, não seria diferente com as crianças e

REVISTA TÓPICOS

principalmente com os adolescentes. Os fatores sociais se referem aos hábitos e maneiras de agir e pensar que determinam a forma de se comportar em sociedade. As crianças e adolescentes são altamente influenciados pela mídia e outros canais de comunicação, estes incentivam a ter um corpo magro e saudável ao mesmo tempo que incentivam lanches, fastfoods, doces etc.

O papel dos pais é fundamental na influência de hábitos da criança, para torná-los fisicamente ativos, é necessário apresentar maneiras de se movimentar, seja através de jogos, brincadeiras, esportes entre outros. Levar a criança para atividades ao ar livre é outra ação que auxilia a tomar gosto pela atividade física, incentivar a criança ou jovem a se deslocar a pé ou de bicicleta, também auxilia na construção de hábitos saudáveis e conseqüentemente incluindo na sua rotina a prática de atividade física.

É de extrema importância que exista uma rotina para as crianças e adolescentes, tanto alimentar quanto uma rotina de exercícios físicos regulares para que as necessidades nutricionais sejam supridas e consiga-se evitar o sobrepeso e a obesidade. Crianças e adolescentes obesos sofrem diversos tipos de preconceito, trazendo insegurança para todos os aspectos da sua vida, sem contar na alta incidência de depressão, ansiedade e diversas outras doenças físicas e mentais que a obesidade traz.

Conclusão

Observou-se através do estudo, que as causas de obesidade em crianças e adolescentes, se dá principalmente aos aspectos ambientais e

REVISTA TÓPICOS

comportamentais. Desde cedo, ressaltar a importância da alimentação saudável e do exercício físico é fundamental para evitar o quadro da obesidade. Os núcleos, familiar e escolar, influenciam diretamente nos hábitos e comportamentos da criança, por isso, a conscientização de todos sobre a gravidade e as consequências da obesidade é indispensável para que medidas sejam tomadas diariamente, evitando-se esse quadro nas crianças e adolescentes.

Foi utilizado o IMC (Índice de massa corporal), para classificar antropometricamente os alunos e identificar os casos de obesidade. O IMC é reconhecido internacionalmente como padrão para avaliar o grau de sobrepeso e obesidade. Após essa coleta, o questionário individual possibilitou ressaltar as possíveis causas da prevalência da obesidade nesses indivíduos. Fatores genéticos, ambientais, sociais e comportamentais influenciam nessa condição, sendo os ambientais e comportamentais os mais relevantes. Os fatores genéticos também possuem grande influência pois, pais obesos, aumentam a chance em 80% de seus filhos serem obesos também.

Em contrapartida com a hipótese levantada inicialmente, que fatores genéticos contribuem para a prevalência da obesidade, foi possível observar através do estudo, que os fatores genéticos podem ser minimizados pelos fatores comportamentais, ambientais e sociais.

A alimentação inadequada contribui para a prevalência da obesidade nos participantes do estudo, junto a falta de exercício físico regular. 67% dos participantes alegaram passar 4 horas ou mais, por dia, em frente ao

REVISTA TÓPICOS

celular, computador ou tablet, fator preocupante que está contribuindo com os índices de obesidade dos participantes.

A hipótese mais assertiva foi a de que o índice de obesidade encontrado na pesquisa é irrelevante, pois a população inicial do estudo era grande, mas a amostra final não. Dos alunos submetidos ao IMC, 62,9% encontram-se com baixo peso, 24,9% sobrepeso e 12,2% obesidade. O fato de alguns indivíduos se recusarem a participar da pesquisa também afetou o resultado final e comprovou mais ainda a hipótese citada anteriormente.

Aos Profissionais de Educação Física, o estudo mostra o quanto a profissão é importante e indispensável no combate a obesidade. Proporcionar uma melhor qualidade de vida, evidenciando a importância de hábitos mais saudáveis relacionados ao sono, a alimentação e a prática regular de exercícios físicos, seja nas escolas, parques, academias, entre outros lugares e espaços, faz e continuará fazendo a diferença na vida das pessoas.

Este estudo, ressalta a importância da prevenção da obesidade desde a infância, da maturação e desenvolvimento do indivíduo, para que possam chegar a fase adulta sem problemas maiores como doenças crônicas não transmissíveis e psicológicas, pois nessa fase da transição da infância a puberdade faz com que os hormônios aflorem e a vaidade aumente.

Recomenda-se que os Profissionais de Educação Física, cada vez mais, ressaltem a importância do exercício físico desde a infância. Já na escola a criança deve aprender a se movimentar, se exercitar, é importante que esse hábito escolar seja bem orientado e levado para a vida. E que os pais

REVISTA TÓPICOS

também exerçam o papel de exemplo, promovendo para seus filhos saúde e qualidade de vida. É importantíssimo manter o diálogo com as crianças, mostrar as consequências da obesidade e criar relações onde elas se sintam acolhidas para expressar seus medos, anseios e frustrações sem julgamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, A. M. P. et al. Autoconceito e imagem em crianças obesas. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. Recife, v. 4, nº 3, pág.: 263 a 268, julho / Universidade de São Paulo. São Paulo, Janeiro, 2005.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.82, n.4, p.266-272, 2006. Disponível em: www.scielo.br/pdf/jped/v82n4/v82n4a07.pdf

DUARTE, M. F. S. Maturação Física: uma revisão da literatura, com especial atenção à criança brasileira. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 9, Sup.1, p. 71-84, 1993.

ECA. Estatuto da Criança e do Adolescente. 2021. Recurso Online. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca_digital_.pdf. Acesso em: 25 nov. 2022.

REVISTA TÓPICOS

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Obesidade entre os pobres no Brasil: a vulnerabilidade feminina. *Ciência. Saúde Coletiva*. 2011;16(4):2279-87.

FIOCRUZ. Conscientização contra a obesidade mórbida infantil. 2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/conscientizacao-contra-obesidade-morbida->

[infantil#:~:text=As%20pesquisas%20s%C3%A3o%20t%C3%A3o%20alarn](https://portal.fiocruz.br/noticia/conscientizacao-contra-obesidade-morbida-infantil#:~:text=As%20pesquisas%20s%C3%A3o%20t%C3%A3o%20alarn)

Acesso em 24/05/2022.

FLORES, L. S. et al. Tendência do baixo peso, sobrepeso e obesidade de crianças e adolescentes brasileiros. *Jornal de Pediatria*, v. 89, p. 456-461, 2013.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Obesidade infantil desafia pais e gestores. 2021. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 24/05/2022.

LINHARES, F. M. M., et al. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. *Temas em Saúde*, 2016; 16(2): 460-481.

LOPES, P. C. S., et al. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. *Rev. bras. Enferm*; 2010; 63(1): 73-78.

MARA, A.; LUIZ, A. G. Obesidade infantil e depressão. Disponível em: Acesso em: 22 março 2013.

REVISTA TÓPICOS

MELO, M. E. Doenças Desencadeadas ou Agravadas pela Obesidade. 2011. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Associação Brasileira Para O Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521afaf13cb9-1.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2022.

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. vol. 47, n. 2, São Paulo, 2003.

SALLES-COSTA, R., et al. Gênero e prática de atividade física e lazer. Cad Saúde Pública. 2003;19(supl 2):325-33.

SANTOS, L. R. C., RABINOVICH, E. P. Situações familiares na obesidade exógena infantil do filho único. Saúde soc., 2011; 20(2): 507-521.

SANTOS, L. A. S. Comida, trabalho e gênero: Notas sobre a evolução do saber fazer alimentar no Brasil. Trabalho não publicado, 2003.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. Florianópolis: UFSC/ PPGEP/LED, 2000, 118 P.

SOUZA, E. A. de et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. 2011. 13 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2011.v27n8/1459->

REVISTA TÓPICOS

[1471/#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20e%20a,por%20todos%20os%20dias%20da%20semana&context=ufsc&utm_source=ufsc&utm_medium=ufsc&utm_campaign=ufsc&utm_term=ufsc](#)

Acesso em: 25 nov. 2022.

TUMELERO, N. M. A plataforma para desenvolver seus trabalhos e pesquisas acadêmicas. Parque Tecnológico Alfa: Florianópolis, 2018.

UFSC na Mídia. Infância na balança. 2013. Disponível em:

[https://noticias.ufsc.br/2013/09/ufsc-na-midia-infancia-na-](https://noticias.ufsc.br/2013/09/ufsc-na-midia-infancia-na-balanca/#:~:text=Hoje%2C%20a%20obesidade%20atinge%20uma,os%20alunos%20de%2010%20anos%20já%20são%20obesos%20e%20obesitas%20em%20um%20em%20cada%20dez%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20Florianópolis%20e%20em%20um%20em%20cada%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20São%20Paulo%20e%20Rio%20de%20Janeiro%20de%20acordo%20com%20um%20estudo%20realizado%20pelo%20UFSC%20e%20o%20Instituto%20de%20Pesquisas%20em%20Ciências%20da%20Saúde%20da%20UFSC)

[balanca/#:~:text=Hoje%2C%20a%20obesidade%20atinge%20uma,os%20alunos%20de%2010%20anos%20já%20são%20obesos%20e%20obesitas%20em%20um%20em%20cada%20dez%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20Florianópolis%20e%20em%20um%20em%20cada%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20São%20Paulo%20e%20Rio%20de%20Janeiro%20de%20acordo%20com%20um%20estudo%20realizado%20pelo%20UFSC%20e%20o%20Instituto%20de%20Pesquisas%20em%20Ciências%20da%20Saúde%20da%20UFSC](https://noticias.ufsc.br/2013/09/ufsc-na-midia-infancia-na-balanca/#:~:text=Hoje%2C%20a%20obesidade%20atinge%20uma,os%20alunos%20de%2010%20anos%20já%20são%20obesos%20e%20obesitas%20em%20um%20em%20cada%20dez%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20Florianópolis%20e%20em%20um%20em%20cada%20mil%20crianças%20e%20adolescentes%20de%20São%20Paulo%20e%20Rio%20de%20Janeiro%20de%20acordo%20com%20um%20estudo%20realizado%20pelo%20UFSC%20e%20o%20Instituto%20de%20Pesquisas%20em%20Ciências%20da%20Saúde%20da%20UFSC)

Acesso em: 09 out. 2022.

VARTANIAN, L. R.; SCHWARTZ, M. B.; BROWNELL, K. D. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. Am J Public Health. 2007; 97(4): 667-75. <https://dx.doi.org/10.2105%2FAJPH.2005.083782>. Acesso em: 20 set. 2022.