

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

## AS CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO NA OBESIDADE INFANTIL<sup>1</sup>

**Mariane Da Rosa Alencar<sup>2</sup>, Janine Raquel Manica Beutinger<sup>3</sup>, Janaina Smaniotto Franco<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho feito para cumprir exigência da disciplina de Língua Portuguesa, dentro da competência de Metodologia da Pesquisa.

<sup>2</sup> Aluna do primeiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

<sup>3</sup> Aluna do primeiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

<sup>4</sup> Egressa do Curso de Letras, Licenciatura em Língua Portuguesa e Literatura Brasileira pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Pós-Graduada em Orientação Educacional e Professora da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho abordará um estudo bibliográfico e estatístico sobre a má alimentação e as influências que a mesma pode resultar na obesidade infantil.

O problema que pretendemos solucionar é demonstrar as consequências que a má alimentação pode acarretar no desenvolvimento das crianças. Nosso objetivo é mostrar a importância de cuidar da alimentação e conseqüentemente da saúde desde cedo, ou seja, desde a infância.

De acordo com os dados obtidos pela Sociedade Brasileira de Pediatria, quatro a cada cinco crianças obesas tendem a permanecer quando adultas.

Segundo os resultados feitos por uma pesquisa do IBGE, aproximadamente 90% das crianças consomem gordura acima do que é recomendado, estimativa preocupante, pois, uma boa alimentação é fundamental no crescimento infantil. A genética é uma causa preocupante também, crianças e adolescentes que tem histórico de pessoas obesas no meio familiar tem uma porcentagem significativa de chances de herdar a doença.

A metodologia desenvolvida será baseada em leituras de autores que dissertam sobre o tema e na aplicação de um questionário para crianças de seis a oito anos de idade, estudantes dos anos iniciais, em municípios distintos do interior do estado do Rio Grande do Sul.

## OBESIDADE E SEUS TIPOS.

Mesmo que a obesidade pode se categorizar conforme altura e peso, existem classificações de acordo com a distribuição e a localização da gordura pelo corpo. Segundo o endocrinologista Danilo Höfling, os três tipos de obesidade são:

**Obesidade periférica:** Esse tipo de obesidade é mais costumeiro em mulheres (meninas).

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

É a gordura que fica localizada em maior quantidade em quadris, nádegas e coxas. Esta aliada com problemas de circulação, a insuficiência venosa e varizes, problemas no joelho, etc.

**Obesidade homogênea:** É a obesidade que se distribui pelo corpo, não tendo uma área específica em que a gordura se localiza.

**Obesidade abdominal:** É a gordura que está em maior quantidade na parte do abdômen e na cintura, em alguns casos podendo também estar presente pelo peito e rosto. É o tipo mais comum entre homens (meninos). Os três tipos de obesidade foram relacionados com a obesidade adulta, porém crianças também podem se agrupar em alguma dessas classificações.

## PROBLEMAS QUE A OBESIDADE CAUSA NO CORPO DE UMA CRIANÇA

Muitos problemas ocasionados no corpo infantil estão diretamente ligados com a obesidade, doença que não tem sido levada a sério, podendo até mesmo gerar redução da qualidade de vida.

Um exemplo é o cérebro, parte fundamental do corpo que com a obesidade pode gerar o aumento da quantidade do fluido que o envolve, tendo como consequência a pressão no órgão, causando fortes dores de cabeça, problemas visuais e náuseas.

Os olhos, parte sensível onde crianças obesas tem maior número de chances de perderem 100% da visão, resultado principalmente de crianças que desenvolveram a diabete tipo dois. Isso pode também trazer riscos de degeneração da mácula, presente na retina, uma região pequena, responsável pela visão de detalhes.

O coração é outro sério problema na obesidade, excesso de peso infantil pode alastrar o aumento sanguíneo, ocasionando maior trabalho no coração.

Os pulmões, a explicação para a falta de ar em crianças obesas é consequência da grande quantidade de gordura na região do tórax, pressionando os pulmões contra o diafragma. Isso desenvolve uma interrupção respiratória enquanto dormem, chamado de apneia do sono, aumentando as chances de AVC e infarto.

A gordura encontrada no fígado é responsável por intensas dores abdominais, infecções e

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

fadigas. Sem descartar a hipótese de câncer. O pâncreas é o órgão do corpo que está associado com a diabetes. Nesse caso, a insulina não funciona normalmente, provocando o acúmulo de açúcar no sangue. A diabetes mais comum entre crianças é a do tipo dois, danificando os vasos sanguíneos, reduzindo a longevidade em média de 10 a 20 anos. Os Hormônios Adipócitos são células de gordura que produzem a leptina. Quanto mais células de gordura, mais leptina no corpo. Em meninas obesas esse hormônio causa o início do período menstrual mais cedo, pois influencia na produção de estrogênio e progesterona pelos ovários.

A cartilagem e os ossos de crianças com peso inadequado não são resistentes o suficiente para suportar o excesso de gordura, trazendo fortes dores e a sobrecarga nos ossos.

O maior fator resultante da pressão arterial é o sobrepeso, aumento de colesterol provocando riscos de parada cardíaca.

### TECNOLOGIA versus ALIMENTAÇÃO;

Um estudo feito pela Universidade de Alberta mostrou que o uso excessivo de computador e televisão pode desenvolver a falta de sono, alimentação inadequada, estas estão como razões principais da obesidade infantil.

Está certo dizer que o avanço da tecnologia auxilia em diversas áreas do nosso dia a dia, porém, usar exageradamente as telas virtuais pode tornar crianças sedentárias e cômodas. É necessário manter equilíbrio, no meio infantil, a internet pode beneficiar em diversos aspectos, mas, é de responsabilidade dos pais estabelecerem horários adequados para uso do mesmo.

Conforme a nutricionista Patrícia de Sena, o avanço tecnológico tem contribuído para o aumento da obesidade infantil, por dois motivos, primeiro que as crianças têm ficado mais sedentárias, presas as telas por horas, segundo motivo são os apelos que as mídias trazem, com propagandas chamativas para alimentos muito calóricos e com pouco valor nutricional (pobre em vitaminas e minerais).

### RESULTADOS

Realizamos uma pesquisa com crianças de 5 a 8 anos de idade, estudantes de escolas públicas do município de Catuípe e Ijuí e obtivemos os seguintes resultados.

A primeira dúvida era quais os alimentos que os educandos estavam consumindo

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

diariamente, após os resultados, cerca de 22% consome chocolate, 20% refrigerante, 13% salgadinhos, 20% frituras, 09% pirulitos e apenas 16% consomem verduras e legumes.

No mesmo questionário realizado com crianças do ensino fundamental, mostrou que 40% das crianças se alimentam usando celular, 21% assistindo televisão, e 39% jogando vídeo game, 76% dos pais autorizam seus filhos a consumirem alimentos calóricos, os outros 24% não autorizam e supervisionam a alimentação dos filhos. Resultado preocupante, pois, se alimentar conectada pode gerar o consumo exagerado de alimentos ricos em gordura.

s.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Após realização da pesquisa concluímos que é muito importante ter cuidado com a alimentação desde os primeiros meses de vida. É necessária a conscientização dos pais para consequentemente auxiliar na educação alimentar de seus filhos e com isso evitar uma possível obesidade.

Observou-se que a tecnologia pode ser uma inimiga se usada de forma incorreta, pois conforme se constatou as crianças alimentam-se conectadas e isso é um forte acarretador de obesidade.

O papel dos pais é de extrema importância nessa etapa, já que as crianças seguem exemplos e tendem a seguir a mesma alimentação que os demais familiares.

### **REFERÊNCIAS**

Obesidade infantil: Sintomas, Tratamentos e Causas | Minha Vida. Disponível em: <[www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br)>. Acesso em: 12 jun. 2019.

Obesidade infantil: fatores de risco e formas de prevenção dessa doença. Disponível em: <[www.jasminealimentos.com](http://www.jasminealimentos.com)>. Acesso em: 21 jun. 2019.

Como a obesidade infantil afeta o corpo? | Superinteressante. Disponível em: . Acesso em: 26 jul. 2019.

Tipos de obesidade, como identificar e tratar - Tua Saúde. Disponível em: <[www.tuasaude.com](http://www.tuasaude.com)>. Acesso em: 07 ago. 2019.