



A OBESIDADE E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM ESCOLARES.¹

*Marcio Junior Strassburger², Silvania Moraes Bottaro³, Felipe Roman Mazzarolo⁴,
Graciéla Müller⁵*

Pesquisas recentes têm mostrado que, o hábito alimentar do pré-escolar e do escolar tem mostrado uma transição do estado nutricional, com redução do baixo peso e aumento da prevalência do excesso de peso e obesidade infantil, que chega atingir 14% da população escolar, entre dois e doze anos de idade. O excesso de peso ou obesidade infantil preocupa, pois essas crianças encontram-se mais vulneráveis aos problemas de saúde. Sabe-se que se a obesidade acompanha diferentes fases de crescimento da criança, maiores são as chances de se tornar um adulto obeso e desenvolver enfermidades crônicas degenerativas, além das consequências psicossociais. Observando o efeito da mudança do comportamento alimentar da criança o Curso de Nutrição e de Fisioterapia iniciaram um projeto de extensão que visa trabalhar na Escola Francisco de Assis (EFA) atividades de educação alimentar e desenvolvimento motor. A escola é o ambiente propício para a prática dessas atividades. Para dar sentido às intervenções programadas no projeto, nas diversas turmas da escola infantil e ensino fundamental (de dois a doze anos) é necessária uma revisão rigorosa da literatura para orientar as ações. Os dados preliminares mostram que é preciso avaliar o estado nutricional destes escolares, porque é normal o aumento do número das células quando o escolar encontra-se em franco crescimento. Porém o acúmulo de células gordurosas na infância torna-se uma desvantagem, pois vai acompanhar a pessoa ao longo da vida, e com tendência de aumentar o número de gordura corporal se a ingestão continuar superior à necessidade energética. Outro fato associado à obesidade infantil é a falta da prática de exercícios, as crianças deixaram de brincar e passaram a ficar mais de cinco horas na frente da televisão. Chega ser normal, até nas escolas infantis, observar a criança passar a manhã na frente da televisão, depois almoçar, voltar a dormir e muitas vezes retornar para frente da televisão. Dadas às consequências negativas do excesso de peso é compreensível a generalização por dietas. Embora a dieta para emagrecimento possa ser o objetivo de quem deseja perder peso, na infância não se recomenda, pois se deve respeitar o crescimento da criança. As restrições alimentares na infância devem ficar por conta de orientações para mudanças no comportamento alimentar não só da criança como da família que tem uma responsabilidade pelos hábitos alimentares transmitidos. Nesse sentido, o ambiente escolar é, sem dúvida, muito importante. O barzinho da escola pode servir como exemplo além de tornar a merenda escolar uma estratégia para reeducação alimentar. A criança tem que apreender a se alimentar, mastigar, conhecer o sabor in natura dos alimentos, entender o que diz no rótulo dos alimentos, respeitar horários e local para realizar as refeições. É preciso haver controle sobre a fatura de alimentos industrializados, com cores atrativas, figuras e brinquedos que fazem da criança alvo fácil. Além da repercussão nutricional, a obesidade na infância desencadeia comportamentos sedentários que consequentemente afasta a criança das atividades físicas próprias dessa fase da vida. O sedentarismo na infância é um fator de risco para a manifestação de atrasos no desenvolvimento motor, o que ciclicamente afasta, cada vez mais, a criança de uma vida de hábitos saudáveis que incluam uma dieta apropriada e atividades físicas regulares.



ENERGIA E ALIMENTOS

XVI Seminário de Iniciação Científica
XIII Jornada de Pesquisa
IX Jornada de Extensão

UNIJUI . 23 a 26 de setembro de 2008



- ¹ Estudo realizado em projeto de Extensão da UNIJUI
- ² Docente do curso de Fisioterapia – DCSa/UNIJUI
- ³ Docente do curso de Nutrição – DCSa/UNIJUI
- ⁴ Acadêmico de Fisioterapia, Bolsista de extensão, modalidade Filantropia/UNIJUI
- ⁵ Acadêmica de Nutrição, Bolsista PIBEX/UNIJUI