

ROSANI SAMPAIO JANKOVSKI

OBESIDADE INFANTIL NA CRECHE IRMÃ RUTH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Especialização em Saúde para professores do Ensino Médio e Fundamental, da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Derdried Athanasio Johann

LAPA – PARANÁ

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

ROSANI APARECIDA SAMPAIO JANKOVSKI

OBESIDADE INFANTIL NA CRECHE IRMÃ RUTH

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio.
pela seguinte banca examinadora:

Jorge Vinícius Cestari Felix
Banca

Shirley Boller
Banca

Derdried Athanasio Johann
Orientadora

Lapa, 14 de dezembro de 2013

RESUMO

Sendo a obesidade Infantil o mal cada vez mais observado na sociedade atual. O presente trabalho tem como objetivo expor o projeto realizado na creche Irmã Ruth na cidade da Lapa Pr com crianças na idade de 4 a 5 anos, com orientações e atividades pedagógicas abordando o tema obesidade Infantil. Este trabalho visa apresentar o processo e as observações feitas durante esse projeto.

Palavras Chaves: Alimentação saudável. Atividades físicas. Alimentação.

ABSTRACT

Child obesity with an evil increasingly seen in today's society. This paper aims to explain the project done in daycare Sister Ruth in the city of Lapa Pr with children age 4-5 years, guidelines and educational activities addressing the topic of obesity Child.

This paper presents the process and the observations made during this project.

Key Words: Healthy Eating. Physical activities. Food.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
1.1 OBJETIVOS	07
2 REVISÃO DE LITERATURA	08
3 METODOLOGIA	11
3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO.....	11
3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO	11
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Machado (2010) hoje em dia, a obesidade é diagnosticada com uma doença e recebe atenção especial dos profissionais da educação, saúde e educação física, visto que é a precursora de outros agravos à saúde na idade adulta. Atualmente, o estilo de vida sedentário não é raridade entre as famílias brasileiras, fato que pode justificar a ação preventiva voltada para promoção da saúde e combate ao sedentarismo infantil a partir da escola.

Este projeto trata-se de um diferencial, pois é voltado a um assunto muito comentado na teoria, mas que conta com poucas ações práticas efetivas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013) nos últimos anos, ao mesmo tempo em que o consumo global de alimentos altamente calóricos e gordurosos cresceu, houve queda na atividade física devido ao aumento de exercícios laborais (oferecidos pelas empresas no local de trabalho), mudança nos meios de transporte, aumento da urbanização e falta de tempo, todos fatores de risco para o sobrepeso e/ou obesidade.

Sobrepeso e obesidade são definidos pela OMS (2013) como o acúmulo de gordura anormal ou excessivo que apresenta um risco para a saúde. A obesidade é medida através do índice de massa corporal (IMC), calculado pela divisão do peso de uma pessoa (em quilogramas) pelo quadrado da sua altura (em metros). Uma pessoa com IMC igual ou superior a 25 é considerada com sobrepeso, já um IMC de 30 ou mais é geralmente considerada obesa.

Nota-se o excesso de peso e sedentarismo em crianças e adultos nos dias atuais. A falta de interesse no exercício físico aliado a má alimentação apresentam-se como características no indivíduo que levam a obesidade infantil; a saúde infantil tornou-se um problema de responsabilidade pública. Pais, escola e sociedade são responsáveis por buscar melhores soluções para o futuro das crianças. (MULLER e MASSON, 2011)

1.1 OBJETIVOS

- Informar as crianças e a família sobre as conseqüências da obesidade para a saúde;
- Salientar a importância da atividade física como agente fundamental no combate a obesidade.

2 REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Caderno do Professor (2001) a obesidade é uma doença de difícil tratamento, e de diversas causas que atuam em conjunto. E essas causas podem estar relacionadas a fatores internos que fazem parte da pessoa e do modo como funciona seu organismo, e externos, ambientais, influenciados pelo meio em ela vive. Aqueles que a criança herda dos pais são considerados genéticos ou hereditários.

O excesso de peso, quando chega a se caracterizar como obesidade, deve ser entendido como uma doença que precisa ser tratada, pois é capaz de causar muitas outras doenças sérias na adolescência e na vida adulta, que podem acompanhar a pessoa até o fim da vida.

Há uma série de doenças crônicas relacionadas à obesidade, Doenças crônicas são aquelas que não aparecem de repente e, se não são tratadas, vão evoluindo e geralmente acompanham a pessoa até a morte, Entre elas incluem-se doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias. (Caderno do Professor. 2001)

Silva e Nunes (2012) ressaltam que, as crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar, entre outras.

A obesidade é uma doença crônica, e também fator de risco para a pessoa adquirir outras doenças. Além dela, outros fatores de risco são o alto nível de colesterol no sangue, hipertensão (pressão alta), fumo e álcool.

A obesidade tem relação com os altos índices de colesterol e a hipertensão que podem acabar provocando, entre outros problemas o infarto. Em decorrência de uma má alimentação, pode estar relacionada também ao diabetes.

A maior parte das doenças citadas a seguir se manifesta nos adultos, mas pode ser decorrência de maus hábitos alimentares da infância. Hoje em dia já existem crianças que apresentam essas doenças.

Para não ser um adulto com problema de obesidade, o melhor é receber desde cedo uma boa educação alimentar. Com uma alimentação adequada e atividade física pode-se ter um peso saudável. (EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2001)

O comportamento e o apoio da família são fundamentais para que a criança mude seus hábitos alimentares e supere o problema da obesidade. Mas muitos pais não tem informação ou consciência do que podem e devem fazer. O professor pode ajudar bastante, primeiro orientando as crianças na sala de aula, e mesmo fora dela, e também falando com os pais, seja nas reuniões de pais e mestre, seja em conversas informais.

Perder peso é um processo que requer muita persistência e disciplina, o que de fato é demorado, exigindo esforços de todos os envolvidos. A reeducação alimentar é um dos caminhos mais seguros e eficientes para se perder peso, mas que seja orientada por um profissional capacitado, juntamente com atividades físicas.

A obesidade infantil é considerada uma epidemia, pois apresenta elevada frequência na sociedade, com tendência ao aumento. No nosso país, atinge 31,6% das crianças entre os 7 e os 9 anos. É importante travar este crescimento e a chave para combater esta epidemia baseia-se essencialmente na prevenção precoce. (SILVA, 2008)

Uma alimentação saudável é o principal caminho para se evitar diversas doenças, sendo essa uma forma de desenvolver um corpo livre de problemas futuros, relacionado à alimentação. Alimentar-se é adquirir os nutrientes necessários ao corpo, suprindo de forma equilibrada todos os componentes essenciais para a saúde. Esse desequilíbrio, muitas vezes, está evidenciado pelo sintoma que abrange uma grande parcela da população, a obesidade. Esta, é um alerta dado pelo corpo dá, de que o indivíduo balanceia corretamente sua alimentação, tornando-a um risco para sua saúde. (EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2001)

De acordo com Caderno do Professor (2001) O metabolismo é o modo como funciona o organismo, ele não é igual para todos.

Há crianças que tem dificuldades em ganhar peso e há aquelas que têm facilidade para engordar. Isso está relacionado a problemas hormonais entre outros, ou seja, fatores internos. Já os fatores externos fazem parte do ambiente em que a criança vive, incluem fatores psicológicos, hábitos alimentares e de atividade física. Esses fatores podem ser mudados. Frustrações e ansiedades podem levar a criança a comer o tempo todo, quando ela presencia brigas dos pais, a morte de uma

pessoa querida da família. Comer seria um mecanismo de defesa, isto é, ela se sente mal por causa de algum problema, e comer é uma forma de ela se sentir bem.

Outro fator de obesidade, muitas vezes estimulada pelos pais, é a superalimentação, não é só a quantidade que pode causar o excesso de peso, mas também o tipo de comida que é oferecida à criança ou ainda, crianças que não fazem atividade física regularmente, gastam menos energia do que crianças ativas e por isso tendem a engordar, pois a energia se acumula na forma de gordura.

A obesidade é enfermidade crônica que se acompanha de múltiplas complicações, caracterizada pela acumulação excessiva de gordura em uma magnitude tal que compromete a saúde, explica o Consenso Latino Americano (2011) em obesidade.

A obesidade não é apenas um problema estético, o excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto.

Há nítida relação entre obesidade e o hábito de assistir televisão. Quanto mais a criança assiste televisão maior a probabilidade dela se tornar obesa devido a dois elementos envolvidos: a televisão ocupa as horas vagas, tempo em que a criança poderia praticar atividade física; e frequentemente a criança come diante da televisão, o que faz com que não preste atenção no que e quanto é ingerido (NEVES *et al*, 2010)

A relação entre quantidade de comida ingerida não está diretamente relacionada com o aumento de peso, e sim com as calorias de cada alimento, como por exemplo, os alimentos que tem como público alvo as crianças, salgadinhos, biscoitos recheados, doces que tem um baixo valor nutricional e são extremamente calóricos. Sendo uma dieta desaconselhada pelos especialistas, o que pode trazer complicações futuras na idade adulta.

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado na creche Irmã Ruth, localizada na Vila do Príncipe Lapa - Paraná. Foi desenvolvido com crianças do Pré II com idade de 4 a 5 anos, bem com participaram da intervenção os pais dos alunos, cozinheiras e uma nutricionista.

3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

Por se tratar de crianças do pré II, as quais estão em fase em que a capacidade de concentração em um determinado tema ocorre por curto tempo, ou seja, a atenção dessas crianças está constantemente mudando, o desenvolvimento dessa intervenção foi realizada de forma que o assunto relacionado à alimentação saudável não ficasse pesado, optou-se por utilizar metodologia pedagógica lúdica, transformando-se o tema em uma parábola, com ferramentas de apoio como por exemplos, histórias, desenhos e exemplos.

Com essa linguagem de fácil entendimento e no mesmo nível da criança, consegue-se assim explicar e ser entendido, conceitos que até mesmo para muitos adultos poderiam ser de difícil absorção.

A Intervenção foi realizada no mês de setembro de 2013, as aulas se deram de forma divertida para os alunos, o conteúdo foi passado com a premissa de que o próprio aluno estava construindo o seu conhecimento, tornando-se assim uma aula leve, por meio de palestras e conversação, tendo todos os alunos envolvidos por meio de confecção de cartazes, jogos e brincadeiras. Foram realizados três encontros.

O primeiro encontro foi uma visita à cozinha da creche, na qual as crianças observaram a preparação dos alimentos; e com a oportunidade, realizou-se uma conversação, destacando a importância da alimentação balanceada rica em frutas, legumes e verduras.

No segundo encontro foi feita uma palestra com uma nutricionista, sendo o convite estendido aos pais dos alunos, na qual a nutricionista informou às crianças e famílias as conseqüências da obesidade para a saúde, principalmente no que diz respeito às doenças relacionadas ao excesso de peso.

No Terceiro encontro confeccionaram-se cartazes em sala de aula, recorte e colagem de frutas e verduras, jogo da memória de frutas e verduras, entre outras atividades pedagógicas.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

Com base nos encontros realizados, nas observações feitas, nos temas discutidos em sala de aula, chegou-se a determinadas informações que serviram de guia para a interpretação dos resultados que se esperava desse projeto.

No primeiro momento, ao visitar a cozinha da creche, as crianças tiveram a oportunidade de conhecer o local onde é feito à merenda que elas se alimentam. Criou-se a noção prática do dia-a-dia de uma cozinha, principalmente como um meio das crianças compreenderem a logística, a preparação e execução dos alimentos, atividade essencial para a escola, pois o alimento é o suporte necessário para que as crianças tenham um bom resultado em sala de aula. A visita ocorreu tranquilamente, com dois grupos de crianças, com 9 crianças em cada grupo, onde realizaram perguntas sobre a origem de alguns alimentos como frutas e verduras e o funcionamento de alguns equipamentos utilizados na cozinha de escola, por se tratar de equipamentos industriais, diferentes de eletrodomésticos, gerou-se uma grande curiosidade por parte dos alunos.

Ao sair da cozinha, encaminharam-se à sala de aula. Realizou-se uma dinâmica para internalizar os conceitos de nutrição, apresentados na visita que foi realizada na cozinha. Com isso elas puderam aprender através de brincadeiras, jogo da memória, confecção de cartazes com figuras de frutas e verduras. As atividades foram:

Caixa das Frutas

Cada criança retira uma letra e diz o nome de uma fruta que começa com essa letra, se acertar ganha ponto, se errar paga uma prenda.

Jogo da memória

A criança irá cortar e recortar figuras de frutas e verduras e em duplas com as cartas viradas para baixo, tentará achar figuras iguais.

Durante as atividades os alunos realizaram questionamentos referentes ao processo de produção de algumas frutas e verduras, onde encontrar, entre outros.

Toda criança que participa de atividades lúdicas adquire novos conhecimentos e desenvolve habilidades de forma natural e agradável que gera um forte interesse em aprender e garante o prazer.

Com os resultados obtidos nessa interação das crianças em sala de aula, pode-se destacar alguns pontos, formadores da linha mestre que orientou as atividades e discussões entre os alunos, são eles:

- Aproveitando a oportunidade foi feita uma conversação, destacando a importância de uma alimentação balanceada rica em frutas, legumes e verduras.
- Respeitar os horários das refeições e não beliscar guloseimas entre um intervalo e outro, evitar alimentos gordurosos como doces, frituras e refrigerante.
- Praticar atividades físicas, incluindo simples caminhada.
- Beber bastante água.

Destacou-se para os alunos que a obesidade é um problema grave e deve ser cuidado, quanto mais cedo tratado, maiores serão as chances de cura, mas o que não se devemos esquecer é o sentir-se bem e ter um corpo saudável depende do equilíbrio emocional e mente consciente.

No segundo momento foi realizada a palestra com a nutricionista, na qual foram convidados os pais e a família dos alunos. Dos 18 alunos, apenas 6 pais compareceram à palestra, ou seja, 33,4% de presença esperada. A nutricionista iniciou sua fala alertando aos pais que a obesidade pode iniciar-se em qualquer idade da infância, desencadeada por fatores como desmame precoce, introdução inadequada de alimentos, distúrbios de comportamento alimentar, o ganho de peso acima do normal é geralmente estimulado nos primeiros anos de vida, principalmente com introdução de alimentos calóricos, e que a concepção da criança gordinha ser saudável é errônea.

O trabalho de orientação dos pais com a nutricionista foi feito com uma linguagem técnica, com dicas e explicação de pontos relevantes em uma nutrição

balanceada tanto para crianças, quanto adultos. Percebeu-se o aproveitamento do conteúdo ali apresentado, através dos comentários proferidos pelos pais.

O projeto oportunizou a aproximação de conceitos gerais sobre obesidade Infantil com os alunos, pais e familiares, denotando a importância do tema e sua aplicação no cotidiano das famílias e comunidade escolar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Manter uma alimentação saudável é fator importante para preservar a saúde e a escola tem papel estratégico na promoção da saúde e valorizar a alimentação saudável. É possível e desejável que os conteúdos de alimentação sejam abordados nas diferentes disciplinas. As crianças que participaram do projeto tiveram a oportunidade do contato com informações relevantes, por meio de práticas pedagógicas, que demonstraram práticas saudáveis para obter uma alimentação balanceada, assim como suas principais dúvidas foram esclarecidas. Observou-se que os pais, presentes no encontro de orientação alimentar, perceberam o quão é fundamental oferecer alimentos saudáveis aos seus filhos como forma de prevenção de doenças futuras.

Sendo assim, é de extrema importância que sejam discutidas diretrizes nas orientações em relação à nutrição e vida saudável para crianças de ensino fundamental, pois elas serão molas propulsoras de disseminação das informações para a sociedade, explicitando que a alimentação adequada é sinônimo de saúde para a próxima geração.

Nesse projeto, abordou-se diferentes caminhos para se chegar à essa consideração, relacionando disciplinas escolares ao tema nutrição, e com a utilização de variados recursos, pode-se relacionar e demonstrar que a escola abrange, de uma forma geral, vários aspectos da vida, sem necessidade dessa segmentação que a divisão curricular propõe.

Destaca-se exemplos de como realizar a integralização curricular, pois ao preparar uma receita culinária torna-se uma experiência prática de ciências e matemática, pesquisar receitas tradicionais são lições de história, além de aproximar da vida real elementos de aprendizagem. Essas atividades também podem aproximar a escola das famílias e da comunidade.

Assim, ao final desse projeto, pode-se afirmar que o tema desenvolvido foi de extrema importância para as crianças, pois as informações apreendidas ajudarão no decorrer de toda a vida delas.

4 REFERÊNCIAS

Vanucchi, H. et al. Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira. Cadernos de Nutrição, 1990.

LOPES, Patrícia. Obesidade Infantil. Disponível em: <http://www.brasilecola.com/saude/obesidade-infantil.htm> (acesso em 22 de Setembro de 2013)

CAMARGO, Adilson.. Disponível em: <http://www.inclusive.org.br/?p=17864> (acesso em 28 de Junho de 2013)

MACHADO, Alex Batalha. Obesidade infantil não é brincadeira. Disponível em: <http://obesidadeinfantilnaoebrincadeira.blogspot.com.br/p/o-projeto.html> (acesso em 13 de Agosto de 2013)

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL. EDITORA GLOBO, 2001.

CORNACHIONI, Tatiana Muller, ZADRA, Jiane Cristina Masson, VALENTIN, Andréia. A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm> (acesso em 22 de junho de 2013)