

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

VIVIANE ROSA JESUS DE SOUZA

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *VERSUS* OBESIDADE NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

VIVIANE ROSA JESUS DE SOUZA



**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *VERSUS* OBESIDADE NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de Votuporanga, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA** Orientador: Prof. Dr Daniel Rodrigues Blanco

MEDIANEIRA

2015



---

## TERMO DE APROVAÇÃO

Alimentação Saudável *versus* Obesidade na Educação Infantil

Por

**Viviane Rosa Jesus de Souza**

Esta monografia foi apresentada às..... h do dia 12 **de dezembro de 2015** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de Votuporanga, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho .....

---

Prof. Dr. Daniel Rodrigues Blanco  
UTFPR – Câmpus Medianeira  
(orientador)

---

Prof Dr. ....  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Prof<sup>a</sup>. Me. ....  
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso.-

Dedico este trabalho aos meus pais, meu esposo Renato e minha filha Alice que estiveram comigo durante todo processo de pesquisa e acompanharam de perto minhas dificuldades como também o meu sucesso.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu esposo Renato e minha filha Alice pelo apoio, paciência e dedicação nessa fase do curso.

Ao meu orientador professor Dr Daniel Rodrigues Blanco pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

As minhas amigas Karla, Gabriela e Amanda, que me motivaram e incentivaram para conclusão do curso de Pós-Graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

“É melhor prevenir do que remediar. Opte por alimentos saudáveis e exercícios físicos. Saúde sempre em primeiro lugar”. (HUMBERTO QUEIROZ)

## RESUMO

SOUZA, Viviane Rosa Jesus de. **Alimentação Saudável versus Obesidade na Educação Infantil**. 2015. 34 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

Uma alimentação saudável, independentemente da idade, garante o desenvolvimento fisiológico do indivíduo, assim como o seu crescimento. Para se ter uma vida de qualidade é necessário ter uma dieta balanceada e controlada, rica em nutrientes que auxiliam no desenvolvimento do organismo. A obesidade infantil vem aumentando em países desenvolvidos e em desenvolvimento, apresentando um problema de saúde pública e necessitando de atenção especial. Devido ao aumento da obesidade infantil, o presente estudo teve como objetivo verificar o conhecimento dos pais, tipos de alimentos e a frequência com que são oferecidos. Além disso, o presente trabalho apresentou uma pesquisa da qual envolveu os pais dos discentes dando ênfase a importância de ter uma alimentação saudável para não ter riscos quanto a obesidade, na Educação Infantil. Nesses relatos sobre a pesquisa verificou que os pais incentivam seus filhos a consumirem alimentos saudáveis e com frequência, assim como discutem assuntos que permeiam o âmbito alimentar. Por fim, no trabalho com Alimentação Saudável e Obesidade na Educação Infantil fica comprovado que necessitamos envolver os alunos, o quanto antes, em costumes, necessidades e atitudes que possibilitem torná-los conscientes de uma boa alimentação que resultem em excelente qualidade e vitalidade, mas não podemos deixar de respaldar o envolvimento da comunidade local, da sociedade de um modo geral e da escola, sendo de extrema importância a participação de todos, pois compreendemos que a educação é a base para a formação dos cidadãos, tornando-os conscientes de que a obesidade é um problema de saúde e que necessita de atenção e os devidos cuidados com a saúde do organismo.

**Palavras-chave:** nutrientes, consumo, sedentarismo, saúde.

## ABSTRACT

SOUZA, Viviane Rosa Jesus de. **Healthy Eating versus Obesity in Early Childhood Education**. 2015. 34 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

Healthy eating, regardless of age, ensures the physiological development of the individual, as well as its growth. To have a quality of life is necessary to have a balanced and controlled diet rich in nutrients that help in the development of the organism. Childhood obesity is increasing in developed and developing countries, presenting a public health problem and requiring particular attention. Due to the increase in childhood obesity, this study aimed to verify the knowledge of parents, food types and the frequency with which they are offered. In addition, this paper presented research which involved parents of students emphasizing the importance of having a healthy diet to not have risks as obesity, in kindergarten. These reports about the survey found that parents encourage their children to consume healthy and often food, as well as discuss issues that permeate the food area. Finally, work with Healthy Eating and Obesity in Childhood Education is proven that we need to engage students as soon as possible, customs, needs and attitudes that enable make them aware of good nutrition that result in excellent quality and vitality, but we can only endorse the involvement of the local community, society in general and school, being very important the participation of all, because we understand that education is the basis for the formation of citizens, making them aware that obesity is a health problem that needs attention and good care of the health of the body.

**Keywords:** nutrients, consumption, sedentary lifestyle, health.



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pirâmide de Alimentos... ..	17
Figura 2 – Distribuição da percepção sobre consumo de alimentos industrializados.....	26
Figura 3 - Distribuição da percepção sobre tipos de alimentos industrializados consumidos.....	27
Figura 4 - Distribuição da percepção sobre consumo de verduras e legumes.....	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>13</b>
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR .....	13
2.1.1 Alimentação Saudável.....	14
2.1.2 Obesidade infantil.....	17
2.1.2.1 Prevenção da obesidade infantil.....	20
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>22</b>
3.1 LOCAL DA PESQUISA .....	22
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	23
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	23
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	24
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	24
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>25</b>
4.1 Prevenção da obesidade infantil .....	25
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos a obesidade se torna um fator importante e preocupante no desenvolvimento humano, sendo mais significativo que a desnutrição, o que não quer dizer que esta não exista mais. Neste processo os pequenos, assim como os adolescentes, são os principais sujeitos, pois com a globalização e a comodidade que os fast-foods oferecem, a população opta pelo que é mais prático, mais barato, o que pode representar pouca qualidade nutricional.

Em 2003 a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta dados alarmantes em uma pesquisa, em que 38 milhões de pessoas estão acima do peso, sendo que deste montante 30% são crianças, subsídios estes inquietantes para a Saúde Pública. Este estudo aponta que o excesso de peso é decorrência do consumo abundante de gordura e açúcar nos alimentos consumidos pelas pessoas, no qual os pais oferecem precocemente alimentos industrializados aos seus filhos. No Brasil, a prevalência da desnutrição vem caindo em todas as regiões, enquanto crescem os números relativos à obesidade (MONTEIRO; SZARFARC; MONDINI, 1999).

A obesidade é a alteração do estado nutricional acompanhado por um aumento marcante de células adiposas (COPPINI; WAITZBERG, 2000).

Tudo isso é refletido no organismo, envolvendo doenças, como a obesidade que tanto pode ser vista na infância, como se estender pela idade adulta. A obesidade ocorre em média nos anos iniciais de vida do ser humano, especificamente entre os 5 e 6 anos de idade, assim como na adolescência. Contudo isso se deve aos hábitos que os pequeninos tem em casa, no qual os próprios pais são os mediadores desse processo.

A etiologia da obesidade é complexa e multifatorial, incluindo fatores genéticos, ambientais e psicossociais (KOCH & MONTE, 2006). Portanto, todo um sistema de vida inadequada provavelmente favorece este tipo de acontecimento: sedentarismo, hábitos familiares inadequados, alimentação insatisfatória, excesso de carboidratos, na dieta, velocidade da refeição, lanches desequilibrados e o consumo de doces e guloseimas (FISBERG, 2005)

O presente trabalho tem como tema “Alimentação saudável x Obesidade na educação infantil, no qual vem melhorar o desenvolvimento no crescimento da criança e no seu hábito alimentar, assim como problemas decorrentes que a má alimentação pode causar, dentre eles o sedentarismo, e demais doenças.

Indivíduos obesos, incluindo crianças, frequentemente apresentam baixa autoestima, afetando a performance escolar e o relacionamento conduzindo a consequências psicológicas em longo prazo (ABRANTES; LAMOUNIER, 2003).

Portanto a alimentação saudável é de suma importância para a criança adaptar-se a uma nova experiência de degustação favorável do seu crescimento. Percebe-se que uma má alimentação, vem causando o desenvolvimento das doenças crônicas não tratáveis (DCNT) que está intimamente ligada à obesidade, intoxicação, diabetes e o colesterol. Um dos pontos principais para desenvolver as ações alimentares e atividade física. Diante da pesquisa já existem no Brasil algumas intervenções relacionadas a atividade física e alimentação saudável em escolas, se fala sobre a metodologia dos estudos feitos e resultados na saúde dos alunos.

Em suma, esta pesquisa tem por finalidade retratar as dificuldades que a escola tem em alertar os pais quanto à obesidade de seus filhos e a rotulação de alimentos. Todo esse processo é contínuo e feito gradativamente, para que se tenha resultados qualitativos quanto aos objetivos pré-estabelecidos.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 CONTEXTO HISTÓRICO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

O contexto histórico alimentar no Brasil, retrata características importantes, tais como, a história da educação alimentar, entre os anos de 1940 a 1960 no qual esta foi “alvo” de diversas campanhas que ditavam como se daria a apreciação e introdução de alimentos novos, assim como a prática educativa que tinha como objetivo facilitar atos errôneos na maioria da população, principalmente as menos favorecidas, afim de garantir mudanças que auxiliariam o desenvolvimento físico da população pobre que fazia parte daquele contexto no momento, com introdução de ações que tivessem fim educativo.

Anos depois, em meados de 70, ocorreu outro fator importante, a busca por uma alimentação de qualidade, com baixa renda, devido a carência da população, afim de garantir alimentos nutritivos que auxiliassem no desenvolvimento do organismo. Foi nos anos de 1980 que se consolidou a educação nutricional crítica, essa vertente tem como princípio fortalecer a classe baixa na busca em erradicar a fome e a desnutrição. Essa educação não é neutra, mas também não segue uma linha de pesquisa, um metodologia propriamente dita. Dela resultou anos depois, a segurança alimentar que visava elencar a promoção a saúde, como também conceder alimentação como direito humano. Lima (2000) ressalta que esse momento da educação alimentar e nutricional se fundamentou no mito da ignorância, fator considerado como determinante da fome e da desnutrição na população de baixa renda.

A educação alimentar e nutricional é de suma importância para toda população, no entanto o que falta são ações governamentais para que não haja o entrave nas práticas alimentares saudáveis.

O Brasil é um país que possui diversas influências culturais, onde determinam em grande parte os hábitos alimentares das pessoas. Outro ponto importante é o apoio a produção de alimentação saudável, como frutas, legumes e verduras, pois são importantes alternativas para melhorar a qualidade na alimentação e contribuir nas pequenas comunidades a produzirem seus próprios alimentos, promovendo práticas alimentares saudáveis. Evitando dessa forma a fome e desnutrição, segundo as Nações Unidas, promover exige que o Estado

implemente políticas, programas e ações que possibilitem a progressiva realização do direito à alimentação, definindo, com isso, metas, recursos e indicadores para esse fim.

### 2.1.1 Alimentação Saudável

Alimentação Saudável como o próprio nome diz é o ato de comer bem, se alimentar corretamente de forma equilibrada, afim de que as pessoas adultas não tenham sobrepeso ou obesidade e muito menos as crianças, e sim o oposto, para que cresçam adquirindo bons hábitos alimentares, desenvolvendo-se fisicamente, emocionalmente e intelectualmente gradativamente.

Quando se tem uma alimentação saudável o adulto, como também a criança acaba por gozar de uma boa saúde, tudo isso com base na escolha dos alimentos necessários para a sua dieta diária.

“No mundo atual, as pessoas podem realizar mais por sua própria saúde do que qualquer médico, hospital ou tecnologia avançada. Os dados científicos confirmam que as escolhas que fazemos, de hora em hora, dia a dia, determinam em grande escala o estado de nossa saúde, as doenças que adquirimos e, com frequência, quando morreremos. O desafio está em educar, motivar e inspirar as pessoas a substituir hábitos que destroem a saúde por um estilo de vida que a promova”. (VIDAL, 2006, p. 27)

Alimentação Saudável trata-se em consumir alimentos ricos em cálcio, proteínas, fibras, gorduras, carboidratos, e também minerais e vitaminas. Dessa forma prevenir-se de doenças crônicas, com dietas que estejam ao alcance de toda população. Quando se aumenta o consumo dos alimentos como arroz e feijão, pratos típicos da mesa do brasileiro se torna uma forma de prevenção primária contra essas doenças, como a obesidade que aumenta o risco de morbidade para as doenças crônicas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere o estabelecimento de metas realísticas de consumo de alimentos específicos, sendo estes alimentos identificados em função dos nutrientes que se pretendam abranger.

Alimentos saudáveis tem como fator primordial prover ao organismo energia e todo material necessário para formação e manutenção dos tecidos, que ajuda no

regulamento e funcionamento dos órgãos. É essa energia que o nosso corpo precisa diariamente para que se tenha disponibilidade nas atividades diárias, como andar, correr, entre outras. A participação efetiva dos pais é de extrema importância na alimentação saudável dos seus filhos:

“Os pais tem grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada”. (SANTOS, 1989, p. 161).

A criança quando frequenta escola há menor prevalência de desnutrição e agilidade de crescimento, no entanto, deve-se levar em consideração os hábitos alimentares adquiridos e a convivência com crianças que tenham a mesma faixa-etária. Para que esses hábitos alimentares sejam eficientes para a criança, há necessidade de oferecer alimentos diversificados ricos em proteínas e nutrientes, proporcionando crescimento e desenvolvimento saudáveis.

“O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno”. (OCHSENHOFER, 2000 apud ALMEIDA, 2012, p. 22).

A alimentação quando balanceada propicia a criança em manter hábitos alimentares adquiridos pelo resto de sua vida, suprimindo todas as necessidades nutricionais. Entretanto, de modo universal, a opção por alimentos gordurosos, calóricos, com baixo teor nutritivo é a maior escolha por parte das crianças, o que acarreta em uma dieta desbalanceada e com déficit de nutrientes que são primordiais para o seu desenvolvimento.

Nesse sentido, Sambatti e Rogero (2004) relatam que existem três conceitos principais de uma alimentação balanceada e equilibrada que são: variedade de alimentos, moderação no consumo e proporcionalidade.

O primeiro está relacionado a ingestão de grande variedade de alimentos, suprimindo a necessidade nutricional para uma boa qualidade de vida. Quanto a moderação no consumo, os autores relatam sobre a ingestão em excesso de açúcar e gorduras, que podem ocasionar cáries e obesidade, respectivamente. A

proporcionalidade deve ser adequada, visando consumir todos os nutrientes necessários para uma alimentação equilibrada e qualitativa.

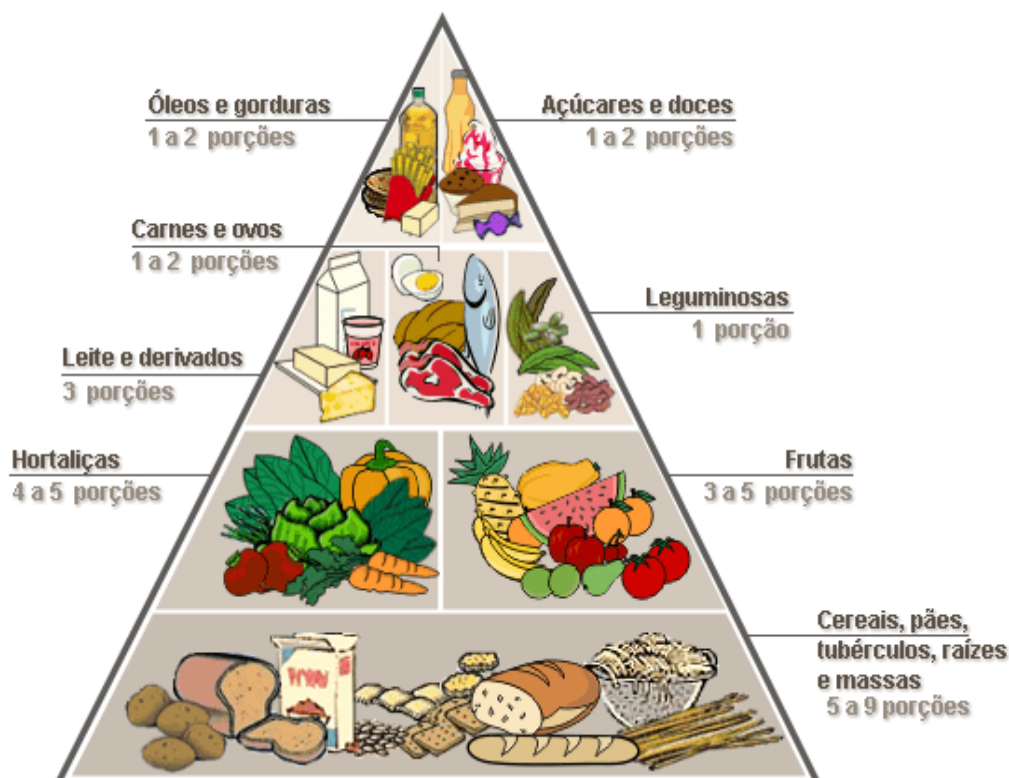
Importante mencionar neste contexto a Pirâmide Alimentar, que é instrumento de orientação para compor uma alimentação saudável e balanceada. Cada parte da pirâmide simula um grupo de alimentos, assim como a quantidade de porções necessárias para nosso cotidiano (Figura 1).

Nesse sentido, deve-se levar em conta incluir todos os grupos para obter uma alimentação rica em nutrientes. Os alimentos que precisam ser consumidos numa quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos em menor quantidade estão no topo da pirâmide.

Ela é composta por seis grupos alimentares, distribuídos em quatro níveis, que vão da base ao topo da pirâmide.

- **Grupo I:** alimentos ricos em carboidratos – pães, massas, raízes, arroz, tubérculos, cereais;
- **Grupo II:** alimentos ricos em vitaminas, fibras e sais minerais – legumes e verduras;
- **Grupo III:** alimentos ricos em vitaminas, fibras e sais minerais – frutas;
- **Grupo IV:** alimentos construtores – carnes, ovos, aves e peixes;
- **Grupo V:** alimentos ricos em cálcio e mineral – leite e derivados;
- **Grupo VI:** alimentos ricos em proteínas, zinco e ferro – leguminosas, como feijão, soja, etc;
- **Grupo VII:** alimentos ricos em lipídeos – óleos e gorduras;
- **Grupo VIII:** alimentos ricos em carboidratos e proteínas – açúcares e doces;





**Figura 1 – Pirâmide de Alimentos**

Fonte: <http://planeta10.com.br/Kids/alimentacao5.htm>

A necessidade diária de alimentos deve buscar tanto a quantidade quanto a diversidade dos mesmos, a pirâmide de alimentos evidencia claramente os grupos de alimentos (BARBOSA, 2004, pág. 96).

Cabe ressaltar, que a escolha adequada e diversificada dos alimentos é chave do sucesso da pirâmide alimentar, é por esta escolha que o organismo adquire os nutrientes essenciais para o bom desenvolvimento e crescimento, principalmente das crianças.

### 2.1.2 Obesidade infantil

A obesidade pode ser um dos maiores transtornos enfrentados hoje no mundo nutricional, pois ela atinge desde crianças até a fase adulta e quando não tratado com sucesso traz consequências que prejudicam o organismo do ser humano. Ela vem gradativamente apresentando elevação em seus números, isso não inclui apenas os países ricos, como também os países que estão se

desenvolvendo. Estes marcos retratam todo um preceito de vida que nos moldes comuns pode-se dizer que é inadequado, estando atrelado principalmente a infância, tais como: rapidez nas refeições cotidianas, lanches com baixo valor nutricional, doces, excesso de massas, guloseimas, sedentarismo e principalmente os hábitos familiares que muitas vezes se tornam inadequados, prejudicando a dieta dos pequeninos.

A obesidade infantil como também na adolescência tem como destaque a probabilidade de se estender na vida adulta, pois quando pequenos a morbidade não é tão comum, diferentemente como ocorre na adolescência. É de suma importância detectar a obesidade infantil precocemente afim de evitar transtornos futuros, dessa forma há de se analisar os precedentes familiares, neonatais e sobretudo alimentares.

Segundo Mauro Fisberg (2005), infância alguns fatores são determinantes para o estabelecimento da obesidade: o aumento desmedido do ganho gestacional, o desmame precoce e a introdução inadequada de alimentos complementares. Deve-se sempre levar em conta que a obesidade traz esses aspectos que podem se tornar fatores de risco quando diagnosticadas tardiamente.

Nos tempos atuais ainda existem pessoas que acham que bebês gorduchos e rechonchudos são sinônimos de beleza e especialmente de saúde. Contudo o que existe são os preconceitos com as crianças que estão acima do peso, pois são crianças tachadas como gordos, são marginalizados e enalçados.

Existem características psicofísicas de cada faixa etária que quando cogitada no momento certo traz grandes benefícios para a criança:

- **Lactentes e primeira infância:** quando bebê começa a crescer ele se movimenta com maior facilidade, mexendo mais os braços e pernas, realizando movimentos livremente, este tipo de exercício também é bem pitoresco no momento do banho, o que traz inúmeros benefícios para ele e com auxílios dos pais suas habilidades motoras e estímulos são melhores.
- **Idade pré-escolar:** nessa fase a criança tem seus movimentos muito mais intensos, por meio das brincadeiras, bisbilhotices e atividades esportivas. É importante salientar que brincadeiras no parque, pedalar, subir e descer escadas, nadar são exercícios primordiais para a ampliação do psicomotor.

O período da infância e da adolescência são momentos que ocorrem variações da composição corporal, visto que o desenvolvimento é uma ação complexa e dinâmica que envolve vários segmentos dentre eles estão o exercício físico, o sexo, a hereditariedade, a raça, a idade, os nutrientes que são ingeridos pelo organismo, como também aspectos que abarcam o ambiente, que estão relacionados ao saneamento básico, o estresse e a vacinação, itens esse que podem influenciar o índice de obesidade.

A obesidade está presente em todas as idades, ela é conceituada como uma desordem multifatorial e crônica envolvendo tanto os países desenvolvidos que são considerados os países ricos como os que estão em desenvolvimento. O ganho de peso excessivo está atrelado há contingentes complicações metabólicas que trazem sérios problemas a saúde do indivíduo como também a elevação de problemas cardiovasculares, tendo como consequência a redução da qualidade e expectativa de vida.

A obesidade infantil tem como decorrência alto indicador de doenças como a triglicéride e o colesterol, assim como acarretar mudanças respiratórias, ortopédicas e dermatológicas. Essas alterações quando não tratadas no momento oportuno, com acompanhamento médico e uso de medicações, podem permanecer até a fase adulta, podendo sofrer complicações metabólicas no organismo, Fisberg relata essas alterações futuras.

“Já está devidamente comprovado que a obesidade, de instalação no final da infância e início da adolescência, trará consequências funestas para o indivíduo na vida adulta, mesmo que ao atingi-la não apresente mais excesso de peso”. (FISBERG, 2005, pág. 47)

O que ocorre, é que a obesidade pediátrica além de trazer riscos para o organismo, afeta o desenvolvimento escolar da criança, atrelado a isso está o baixo desempenho escolar, discriminação pelos colegas de escola, com apelidos e ofensas, deixando dessa forma uma lacuna que futuramente pode causar condutas depressivas em relação as crianças não-obesas.

É fundamental salientar que as mudanças hormonais acopladas a obesidade e conferidas as alterações metabólicas que a massa gordurosa contrai podem ser redondamente revertidas caso o sujeito consiga amortizar seu ganho de peso, chegando a índices próximos a seu peso normal com a sua estatura.

Os estudos de Fisberg, relatam que na obesidade infantil, há necessidade de um olhar mais atencioso para sua prevenção.

“[...] obesidade infantil é um problema que, se prevenido, tenderá a desaparecer. No entanto, ao ser identificado, requer investigação, planejamento terapêutico e, fundamentalmente, a prevenção de suas possíveis complicações na vida adulta. A maior preocupação, em relação às suas complicações reside em suas repercussões psicossociais, as quais desencadeiam distorções estereotipadas da posição social e das perspectivas de desempenho, bem como, baixa autoestima e autoimagem negativa, ambas com profundas consequências para a vida futura, se não trabalhadas adequadamente”. (FISBERG, 2005, pág. 50)

É de fundamental importância que as crianças sejam encorajadas precocemente a praticar exercícios físicos e adquiram hábitos alimentares saudáveis que tracem uma fórmula que lhes traga melhor qualidade de vida.

#### 2.1.2.1 Prevenção da obesidade infantil

O termo obesidade vem sendo destaque há muito tempo por especialistas e para a população em geral e requer um olhar diferenciado, a fim de reconhecer os diferentes recursos utilizados para seu tratamento.

Segundo Barbosa (2004), os fatos apontam para uma mudança de estilo de vida que requer dedicação e vontade para alterar o cotidiano que hoje, de certa forma, é muito confortável e prático. Contudo, para que esses objetivos venham a ser obtidos é necessário um trabalho multidisciplinar envolvendo a escola, médicos, professores, a família, nutricionistas, no qual todos tenham um único ponto em comum que é a precaução nos cuidados com a obesidade na infância.

A prática de exercícios físicos é um dos fatores mais importantes para a prevenção da obesidade, assim como contribui para o seu desenvolvimento de forma geral. No entanto, nem todas as escolas optam por incorporar esses hábitos no currículo escolar o que pode acarretar em uma certa “acomodação” do aluno, se sentindo desestimulado a praticar.

As aulas teóricas podem contribuir muito para que os alunos compreendam os benefícios da atividade física traz para saúde e prioritariamente para a prevenção de doenças futuras. O que pode cooperar também para que não haja as agressões verbais pelo excesso de peso da criança, o que pode causar “bullying”, no qual estas

são motivos de chacotas e apelidos ofensivos que podem ocasionar traumas e bloqueios para se relacionar com os pares.

O discernimento por parte da família faz grande diferença nos cuidados com a saúde, propiciando momentos de descontração, prática de esportes, reeducação alimentar, a fim de vencer a balança e as enfermidades que podem ocasionar pela obesidade. Os pais realizam dessa forma uma papel importante levando em conta as limitações de cada criança, incentivando-as a ingerirem nutrientes, proteínas, vitaminas e minerais para se ter uma alimentação de qualidade, proporcionando o crescimento sadio e hábitos de vida saudável.

Ainda, conforme explica Barbosa (2004), a inatividade é um grande responsável pelo desenvolvimento da obesidade. Por essa razão, o exercício deve ser reconhecido como um componente essencial de qualquer programa de redução ou controle de peso.

É de extrema importância que os pais tenham consciência que a prevenção faz que seu filho não sofra com doenças precocemente, para tanto cabe as eles acompanhar a alimentação, prática de esportes e o comportamento das crianças.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos que nortearam esta pesquisa e o de pesquisa-ação usando questionário para os pais e professores de educação infantil como coleta de dados. A metodologia utilizada foi o método de pesquisa de campo descritiva, com a realização do projeto intitulado “Alimentação Saudável x Obesidade Infantil com uma turma de pré-escola no CEMEI Prof.<sup>a</sup> Mercedes Fernandes de Lima do município de Votuporanga, estado de São Paulo.

O projeto foi iniciado com um questionário que foi enviado aos pais sobre como é a alimentação dos filhos em suas casas.

Na escola, o trabalho foi realizado com as crianças dentro da sala de aula, neste momento, foi explicado aos alunos a importância da alimentação saudável, como também quais alimentos são ricos em nutrientes que auxilia no desenvolvimento do organismo. Também em rodas de conversa, falou-se sobre a obesidade infantil, quais consequências para o organismo, que podem comprometer a saúde da criança, além disso eles conheceram a pirâmide de alimentos e puderam ver os benefícios que a dieta balanceada traz para seu organismo.

Durante o processo de execução do projeto foi oferecido a eles diversas atividades relacionadas ao tema como vídeos da internet sobre o tema alimentação saudável para ajudar na assimilação do conteúdo proposto.

Posteriormente, foi pesquisado, na internet, juntamente com as crianças, algumas receitas de lanches saudáveis para preparo, que elas gostem e que sejam possíveis de ser preparados por elas.

#### 3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no CEMEI (Centro de Educação Municipal) “Prof.<sup>a</sup> Mercedes Fernandes de Lima”, situado a rua Cláudio Beloni, número 2601, Bairro: São João, na cidade de Votuporanga, estado de São Paulo. Seu Projeto Político Pedagógico está em consonância com as leis que regem a Educação Infantil, com as Diretrizes Municipais e com as Referenciais Curriculares Nacionais, visando à formação integral de todos os Educandos.

Todavia, busca-se também o abarcamento das famílias, pois estas representam a primeira instância social no qual a criança faz parte, estabelecendo com elas uma relação de corresponsabilidade para o atendimento aos objetivos propostos para que a cidadania possa ser entendida no seu sentido individual para o desempenho de direitos e deveres.

### 3.2 TIPO DE PESQUISA

Foi realizada uma pesquisa descritiva, coletando dados através de levantamento e descrição das características da população envolvida. Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa foi desenvolvida pela metodologia pesquisa-ação (questionário individual com a família, observação dos participantes e análise do conteúdo).

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A unidade escolar da qual o trabalho visou trabalhar, atende crianças de 0 a 5 anos de idade, em meio período e período integral. A pesquisa, no entanto, foi condicionada aos pais das crianças na faixa-etária de 4 anos de idade, que estudam no período da manhã.

Os alunos acolhidos nesta instituição escolar têm em sua maioria a composição familiar patriarcal possuindo: pai, mãe, avós, tios, filhos. Essas famílias possuem renda familiar em média de até 5 salários mínimos, tendo boa condição de moradia e habitabilidade, em sua maioria, com exceção de algumas famílias que vivem em situação de extrema pobreza que a escola como referência para alimentação e cuidados para com seus filhos, que possuem condições de vida bastante difícil, percebe com isso que a clientela é bastante eclética, atendendo dessa forma crianças de diversos níveis sociais.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através de questionários (Apêndice A) para os pais de alunos sobre como é a alimentação dos filhos para possível construção de gráfico. Os dados coletados por meio do questionário foram de extrema relevância para construção do gráfico que nortearam o presente trabalho de pesquisa.

Foram feitas perguntas de múltipla escolha com várias opções de resposta, como também foi feita uma pergunta dissertativa afim de que cada entrevistado pudesse dar sua opinião sobre o assunto estudado.

Os livros têm como referenciais a alimentação escolar, o papel da escola, o combate à obesidade e o apoio que a escola vem a dar na alimentação dos estudantes.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados deste presente trabalho foi realizada em dois períodos: primeiro o de observação dos alunos quanto ao que entendem sobre alimentação saudável e obesidade infantil e no segundo momento com os pais como eles veem a Alimentação Saudável e a Obesidade Infantil, sua importância e suas opiniões a respeito do assunto.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 Prevenção da obesidade infantil

O termo obesidade vem sendo destaque há muito tempo por especialistas e para a população em geral e requer um olhar diferenciado, a fim de reconhecer os diferentes recursos utilizados para seu tratamento.

Segundo Barbosa (2004), os fatos apontam para uma mudança de estilo de vida que requer dedicação e vontade para alterar o cotidiano que hoje, de certa forma, é muito confortável e prático. Contudo, para que esses objetivos venham a ser obtidos é necessário um trabalho multidisciplinar envolvendo a escola, médicos, professores, a família, nutricionistas, no qual todos tenham um único ponto em comum que é a precaução nos cuidados com a obesidade na infância.

A prática de exercícios físicos é um dos fatores mais importantes para a prevenção da obesidade, assim como contribui para o seu desenvolvimento de forma geral. No entanto, nem todas as escolas optam por incorporar esses hábitos no currículo escolar o que pode acarretar em uma certa “acomodação” do aluno, se sentindo desestimulado a praticar.

As aulas teóricas podem contribuir muito para que os alunos compreendam os benefícios da atividade física traz para saúde e prioritariamente para a prevenção de doenças futuras. O que pode cooperar também para que não haja as agressões verbais pelo excesso de peso da criança, o que pode causar “bulling”, no qual estas são motivos de chacotas e apelidos ofensivos que podem ocasionar traumas e bloqueios para se relacionar com os pares.

O discernimento por parte da família faz grande diferença nos cuidados com a saúde, propiciando momentos de descontração, prática de esportes, reeducação alimentar, a fim de vencer a balança e as enfermidades que podem ocasionar pela obesidade. Os pais realizam dessa forma uma papel importante levando em conta as limitações de cada criança, incentivando-as a ingerirem nutrientes, proteínas, vitaminas e minerais para se ter uma alimentação de qualidade, proporcionando o crescimento sadio e hábitos de vida saudável.

Ainda, conforme explica Barbosa (2004), a inatividade é um grande responsável pelo desenvolvimento da obesidade. Por essa razão, o exercício deve

ser reconhecido como um componente essencial de qualquer programa de redução ou controle de peso.

É de extrema importância que os pais tenham consciência que a prevenção faz que seu filho não sofra com doenças precocemente, para tanto cabe as eles acompanhar a alimentação, prática de esportes e o comportamento das crianças.

Considero relevante destacar que é fundamental que a alimentação saudável seja adequadamente trabalhada nessa faixa etária, ou seja, na educação infantil, viabilizando que esse processo não se inicia somente em idade escolar, mas que seja um processo gradativo que vise o desenvolvimento da mesma.

Neste sentido, procurou-se analisar neste estudo a mudança de atitude das crianças e, conseqüentemente, de seus pais sobre o tema alimentação saudável X obesidade infantil com o propósito de uma melhor compreensão sobre a importância da Alimentação Saudável descrevendo sua importância e destacando a contribuição do trabalho pedagógico no assunto alimentação.

Na sequência com a apresentação de vídeos, foi possível visualizar, por exemplo, a importância que os alimentos ricos em proteínas, vitaminas e ferro tem para as pessoas, assim como os desafios em se alimentar diminuindo a ingestão de gorduras e açúcares no cardápio.

Nessa idade as crianças são mais receptivas, sensíveis e dispostas a aprender e também a ensinar, sendo que ao serem desafiadas a diminuir o consumo de doces e aceitaram. Como aceitaram a proposta de preparem com auxílio dos pais lanches rápidos e saudáveis que foram pesquisados na internet.

Durante a realização do projeto foi gratificante perceber o interesse das crianças que demonstraram muita satisfação em desenvolvê-lo.

Quanto aos pais, após aplicação do Questionário sobre Alimentação Saudável (Apêndice), foi possível perceber que houve um bom “feedback” com relação ao tema proposto, conforme apresentado a seguir:

Sobre a alimentação saudável dos seus filhos (Figura 2) podemos perceber que, apesar da escola estar localizada na periferia, os pais em sua maioria consideram que alimentação oferecida aos pequenos seja saudável.

Segundo Barbosa (2004) a alimentação balanceada é tão relevante na adolescência como é na primeira infância, pois além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes, ela serve também para criar e manter bons hábitos

alimentares para o resto da vida. Nesta perspectiva notou-se que os pais equilibram a alimentação das crianças com eficácia e bons hábitos.

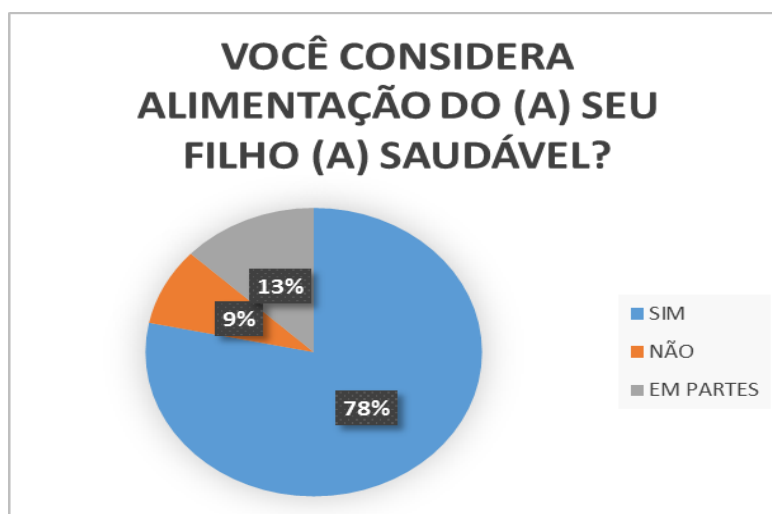


Figura 2 - Distribuição da percepção sobre considerar alimentação saudável

É nítido que todos oferecem alimentos industrializados, no qual com a pesquisa todos responderam que sim. Contudo, em conversa com os pais, alguns alegam que o oferecimento é feito em determinadas situações, e não constantemente. Os estudos de Barbosa (2004) dizem que a ingestão desequilibrada de nutrientes na infância pode ser decorrente do tipo de alimento e da preferência de consumo.

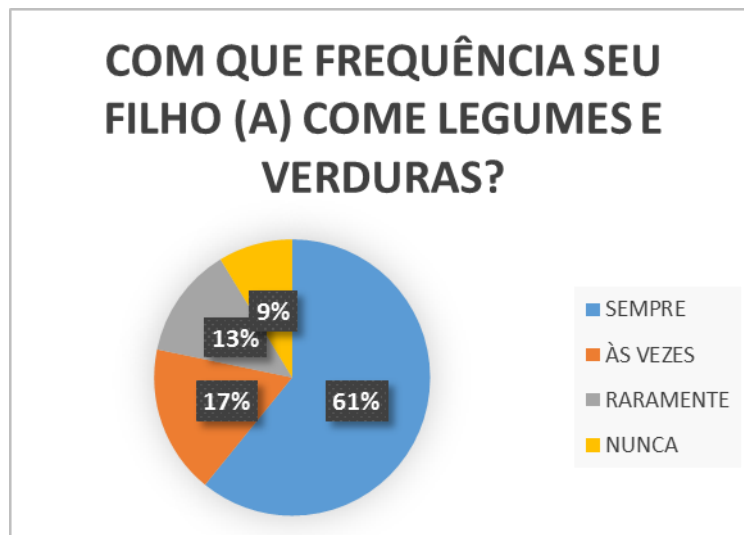
O que favorece muito o consumo desses alimentos industrializados é facilidade com que são encontrados, preparados e consumidos pelas crianças, principalmente durante o recreio na escola com os pares. No entanto, a supervisão deve ser feita pelos pais, para que não ganho de peso excessivo que possa conseqüentemente se transformar em obesidade infantil, acarretando diversos tipos de doenças que prejudicam a funcionalidade do organismo.



**Figura 3 - Distribuição da percepção sobre tipos de alimentos industrializados consumidos**

Diante dessa discussão, podemos perceber que mesmo os pais oferecendo a seus filhos alimentos industrializados, os mesmos consomem verduras e legumes que são essenciais para o seu desenvolvimento, como mostra o gráfico abaixo (Figura 5).

Todavia, podemos acrescentar o que relata Barbosa (2004) na alimentação diária é fundamental promover a combinação dos nutrientes que contêm carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, fibras alimentares e sais minerais.



**Figura 4 - Distribuição da percepção sobre consumo de verduras e legumes**

Em relação aos resultados positivos que este tema exerce sobre as famílias, temos os seguintes relatos:

“Alimentação Saudável é comer coisas saudáveis como legumes, verduras, frutas é bom para o desempenho da criança e faz bem a saúde” (Família A)

“Uma alimentação balanceada com frutas, legumes. Ajuda no desenvolvimento, na saúde e na qualidade de vida” (Família B).

“Arroz, feijão, carne, legumes, verduras, frutas” (Família C).

Os depoimentos acima tem as mesmas opiniões em relação a alimentação saudável, concordam que alimentos ricos em vitaminas, minerais, ferro e cálcio, faz com que a criança tenham uma boa qualidade de vida.

Os relatos a seguir, tem algumas controvérsias em relação a esses:

“Alimentação saudável pra mim é comer frutas, verduras, legumes, arroz, feijão e também danone, salgadinhos, refri e doces de vez em quando.” (Família D)

“Pra mim é comer de tudo um pouco, não pode deixar a criança passar vontade das coisas” (Família E).

“Alimentação saudável é comer os legumes e verduras, mas também comer doces de vez em quando faz bem e as crianças gostam” (Família E).

Com relação as opiniões acima, deve-se levar em conta que nem sempre os alimentos industrializados, os ricos em açúcar, pode-se comer sempre. Há necessidade de cautela, o que pode conseqüentemente instigar a criança a querer sempre, propiciando grandes chances da mesma sofrer de obesidade precocemente.

As respostas abaixo sintetizam o conceito abordado:

“Muito bom, e é muito mais saudável, melhor a saúde e ao organismo”.  
(Família F)

“Seria ótimo se todos pudesse ser alimentados pelo menos bem, sem falta de alimentos naturais”. (Família G)

“Ótima” (Família H)

De acordo com essas opiniões alimentação saudável é o que traz benefícios a saúde, alimentação natural. No entanto, nenhum dos relatos mencionou as doenças que podem ser causadas pela ingestão de alimentos não-saudáveis, ou seja, ricos em proteínas e vitaminas. Fisberg (2005) crianças e adolescentes em fase de crescimento e o adequado desenvolvimento de suas potencialidades genéticas somente é possibilitado quando da ingestão de dieta com quantidades adequadas de todos os nutrientes.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho destacou em particular Alimentação Saudável X Obesidade na Educação Infantil. Pretendi refletir sobre os dados históricos da alimentação, quais os benefícios que esta traz ao organismo, principalmente das crianças, que estão em fase de crescimento, a fim de destacar pontos importantes sobre a obesidade infantil, suas reais consequências e malefícios que prejudicam a saúde dos pequenos, podendo ser refletido na vida adulta.

A alimentação saudável é essencial para a vida do indivíduo principalmente da criança. Todo processo de introdução de alimentos deve ser feito de forma moderada, variada e com quantidades significativas para o seu organismo. São inúmeros desafios que devem ser superados, dentre elas está a informação as pessoas, conscientização das mesmas e a busca por ações que possam melhorar as condições de vida do ser humano.

Entretanto, se todos essas ações e conhecimentos forem trabalhados desde pequenos, não necessariamente apenas no âmbito escolar, mas estendendo-se pela família e comunidade, poderá trazer ganhos importantes para vida das pessoas, fazendo a diferença.

Os alunos devem ser instruídos sobre como se dá uma alimentação saudável com nutrientes e vitaminas importantes que contribuem para o crescimento e desenvolvimento do corpo, para tanto há necessidade de despertar nas mesmas o gosto por alimentos diferenciados, aguçando seu paladar e proporcionando melhor qualidade de vida.

Dessa forma, fazendo o uso moderado dos alimentos, reduz o índice de obesidade infantil, no qual esta vem aumentando de forma significativa, o que pode acarretar complicações na saúde dos pequenos, estendendo-se na fase adulta. O ganho de peso em crianças pode estar relacionado a doenças preexistentes ou alimentação oferecida pelos pais, no qual muitas vezes possuem excesso de gordura e açúcar, trazendo consequências futuras.

Assim, pequenas ações podem ser inseridas em nossas vidas e, principalmente, no cotidiano escolar, formando uma cultura através de hábitos que diminuam o consumo de guloseimas, frituras, refrigerantes e outros alimentos que não são tão enriquecidos em vitaminas.

Contudo, é necessário iniciativas de prevenção com dietas saudáveis e equilibradas para o organismo. Esta etapa faz grande diferença quando iniciada nos primeiros anos de vida e a escola realiza um papel importante com foco em uma alimentação saudável e busca pela conscientização dos pequenos, estendendo-se aos pais e a comunidade local.

## REFERÊNCIAS

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-14724**. Informação e documentação: formatação de trabalhos acadêmicos. Rio de Janeiro, (jan/2006).

ABRANTES, M.M.; LAMOUNIER, J.A.; COLOSMO, E. A. **Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil**. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, SP: 2003.

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri, SP: Manole, 2004.

BOOG. MCF. **Educação nutricional: passado, presente e futuro**. Rev Nutr. 1997; 10(1):5-19.

BUSS. PM. **Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública**. Cad Saúde Pública. 1999; 15(2):177-85.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA. **Panorama da alimentação escolar**. Brasília, 1995 (OFICÍO CFN n. 223/95).

COPPINI, L.Z. WAITZBERG, D.L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. Obesidade: abordagem dialética. 3ª ed. São Paulo, SP: Atheus, 2003.

FISBERG, Mauro; OLIVEIRA, Cecília L de. **Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo, São Paulo, 2003

FISBERG, Mauro. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo, SP: Atheneu, 2005.

FLANDRIN, Jean-Louis. Montanari, Massimo. Tradução de Luciano Vieira Machado, Guilherme J. F. Teixeira. **História da Alimentação**. São Paulo, SP: Estação Liberdade, 1998.

<<http://planeta10.com.br/Kids/alimentacao5.htm>>

KOCHI, C. & MONTE, O. **Epidemia de alta complexidade e graves consequências :obesidade infantil**. Revista Nutrição Profissional. São Paulo, 2006.

LEI Nº.11.947, 16 de junho de 2009. **Dispõe o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro direito na escola aos alunos da educação básica**. Brasília (DF), 16 de junho de 2009.

LIMA. Eronides da Silva. **Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar, 1934-1946**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2000.



MONTEIRO, C.A.; SZARFARC, S.C.; MONDINI, L.; **Tendência secular da anemia na infância na cidade de São Paulo (1984-1996)**. Revista de Saúde Pública. São Paulo, SP: 2003.

OLIVEIRA Ana Mayra A. et al. **Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo, 2003.

SAMBATTI, J. B. A. ; ROGERO, M. M. . **Alimentação saudável e equilibrada na infância e na adolescência**. In: Vera Lúcia Perino Barbosa. (Org.). Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia. 1 ed. Barueri: Manole, 2004

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia Educacional**. São Paulo, SP: Ática, 1989.

SICHERI Rosely et al. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo. São Paulo: 2000.

SISTER, Branca Korolik. **Alimentação Infantil: um guia prático para as mães**. Rio de Janeiro, RJ: LTC – Livros Técnicos e Científicos, 1989.

VIDAL, Eunice Leme. **Sabor com saúde: receitas para uma vida saudável**. Tatuí, SP. Casa Publicadora Brasileira, 2006.

ALMEIDA, Ana Lúcia. **Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referente à alimentação escolar**: Mnografia, 2012.

OCHSENHOFER, Karina. et al. **O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?** São Paulo, 2000.

## APÊNDICES

**APÊNDICE A - Questionário para os pais**

1. VOCÊ CONSIDERA ALIMENTAÇÃO DO SEU (A) FILHO (A) SAUDÁVEL?  
( ) SIM ( ) NÃO ( ) EM PARTES
2. SEU (A) FILHO (A) COME ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?  
( ) SIM ( ) NÃO
3. QUAIS DESSES ALIMENTOS VOCÊ COSTUMA OFERECER A SEU(A) FILHO(A)?  
( ) DANONE  
( ) SALGADINHOS  
( ) DOCES (BALA, CHICLETES, PIRULITOS, CHOCOLATES)  
( ) REFRIGERANTES  
( ) SORVETE  
( ) NÃO OFEREÇO ESSES ALIMENTOS AO MEU(A) FILHO(A)  
( ) OUTROS: \_\_\_\_\_
4. COM QUE FREQUÊNCIA SEU(A) FILHO(A) COME LEGUMES E VERDURAS?  
( ) SEMPRE ( ) ÀS VEZES ( ) RARAMENTE ( ) NUNCA
5. QUAL SUA OPINIÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?  
R:

---

---

---

---