



OBESIDADE INFANTIL: UMA BUSCA POR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Bruno Felipe Rothbarth Decker

brunofrd@gmail.com

Introdução

O presente artigo refere-se a um trabalho de campo realizado por alunos do primeiro período do curso de Gastronomia da Faculdade Senac Pernambuco, com o intuito de sensibilizar um determinado grupo de comensais — neste caso, crianças de até doze anos de idade — da importância de se ter uma alimentação saudável, nutritiva e balanceada; e dos perigos que uma má alimentação pode acarretar ao indivíduo.

Tendo como ponto de partida o filme “Muito além do peso”, assistido e debatido em sala de aula, e que traz como tema a obesidade infantil, pensou-se em estratégias para abordar o assunto, de maneira lúdica, — levando em conta o seu público alvo — mas também, didática e objetiva.

Através de uma atividade de intervenção, buscou-se um diálogo que levasse informação à essa comunidade e que incentivasse o grupo a buscar alternativas que podem servir de prevenção à obesidade infantil, criando hábitos saudáveis de alimentação.

Referencial Teórico

“Ver os netos gordinhos era a alegria das avós do passado. Criança rechonchuda era sinônimo de criança saudável. De certa forma, havia lógica nesse conceito. Numa época em que não existiam antibióticos, crianças mais nutridas resistiam melhor aos processos infecciosos na infância. Hoje, a obesidade infantil transformou-se num problema sério de saúde, numa epidemia que se alastra e já atinge parte expressiva da população nessa faixa de idade. As causas são muitas, mas pesam os hábitos alimentares baseados no *fast food*, salgadinhos e guloseimas e as horas passadas em frente da televisão ou jogando videogame. A preocupação não é com a estética. Muitas crianças com excesso de peso apresentam



alterações nos níveis de colesterol, são discriminadas pelos companheiros e alvo de brincadeiras de mau gosto. O controle da obesidade infantil começa em casa, com refeições balanceadas, estímulo à atividade física e mudança dos hábitos alimentares de toda a família”. (VARELLA, 2014)

Prevenir a obesidade na infância é a maneira mais simples e segura de controlar essa doença crônica grave (MUITO... 2012), que pode se iniciar já na vida intrauterina. Devido à associação da obesidade com outras doenças crônicas — como a diabetes, doenças cardiovasculares, disfunções pulmonares, problemas hepáticos, psiquiátricos e reprodutivos — observa-se a importância da prevenção da obesidade desde a fase da infância.

Metodologia

A intervenção foi realizada na Igreja Betel Cristã, localizada na Avenida Central, nº 6040, no bairro Jardim São Paulo, na cidade do Recife. Participaram crianças da comunidade na faixa etária de 5 a 12 anos — que frequentam as reuniões semanais realizadas na igreja já citada a cima.

Com uma atividade lúdica de desenho buscou-se a interação das crianças — com os estudantes de gastronomia, também, com o tema proposto, de modo que cada uma pode desenhar seus alimentos preferidos e dialogar a respeito deles.

Valendo-se da apresentação do vídeo “Obesidade Infantil”¹ procurou-se expor os benefícios e os prejuízos, a curto e longo prazo, associados as escolhas alimentares.

Com a preparação, e a degustação, de um sanduíche², suco de frutas³ e de uma sobremesa⁴, buscou-se apresentar uma opção de lanche saudável, nutritivo e saboroso,

¹ O vídeo é um desenho animado que trata de um menino que se preocupa muito em comer alimentos industrializados e ricos em gorduras, sal e açúcares; e rejeita comidas saudáveis e atividades físicas. Com o tempo ele vai engordando, sofrendo preconceito, sentindo-se mal, cansado, cada vez mais indisposto e acaba tendo que procurar um médico. Ao final do vídeo ele já mudou seus hábitos alimentares e pratica atividades físicas, recuperou sua autoestima e seu bem estar.



entre as refeições principais; que substituísse os biscoitos industrializados, os salgadinhos, os salgados fritos, os sucos industrializados e os refrigerantes.

Resultados

À partir da aplicação de um questionário pode-se observar as preferências alimentares das crianças e, também, se realizavam alguma atividade física. Observou-se quais frutas, verduras e legumes elas conheciam; e também, a importância de incluir esses alimentos nas refeições. E os benefícios que simples atividades físicas, como jogar bola e andar de bicicleta, podem trazer para a saúde e o bem estar delas.

A atividade de desenho foi um momento muito importante de interação e de aprendizado, onde as crianças puderam participar ativamente da construção desse conhecimento.

Através do lanche servido às crianças pode-se enfatizar a importância da diminuição dos alimentos processados e industrializados nas refeições e, também, entre as refeições principais. Foi uma atividade muito produtiva do ponto de vista didático/pedagógico, pois através da “brincadeira” de adivinhar os ingredientes presentes nos alimentos e o sabor dos sucos, ampliou-se o conhecimento das crianças à respeito do que são alimentos saudáveis e de que alimentos industrializados e de baixa qualidade nutricional, em demasia, podem ser prejudiciais à saúde, a longo prazo.

Na última etapa, à partir da visualização do vídeo “Obesidade Infantil” pode-se iniciar um pequeno debate com as crianças onde elas apontaram as causas que levaram o garoto do vídeo a ter sua saúde debilitada e as consequências deste fato na vida dele. E, também, observou-se — junto com as crianças — a importância dos alimentos que o garoto rejeitava e os hábitos que ele passou a cultivar depois da visita ao médico; e que lhe devolveram a saúde e o bem estar.

² O sanduiche foi elaborado com pão integral, alface, cenoura ralada, milho, requeijão light e peito de frango desfiado.

³ Sabores: Limão e Acerola.

⁴ Como sobremesa serviu-se um bolo feito com aveia, ovos, banana, maçã, ameixas e canela (sem adição de trigo).



Diante de todo o diálogo gerado através das atividades propostas, constatou-se, ao final da prática de intervenção, que as crianças em sua maioria tem frutas, verduras e legumes presentes à mesa, em suas refeições, mas algumas ainda apresentam resistência em comer esses alimentos.

Na preferência por frutas a maçã ocupa o primeiro lugar. Mas a bebida mais cobiçada por eles é o refrigerante e o biscoito é a preferência na hora do lanche. Com exceção de uma criança, elas sempre comem guloseimas entre as refeições principais. E a maioria delas pratica alguma atividade física.

A seguir, apresentam-se, alguns dados obtidos através da aplicação do questionário de hábitos alimentares⁵.

→ Quanto ao consumo de verduras e legumes no almoço:

- 40% - Sempre consomem.
- 40% - Consomem, apenas, às vezes.
- 20% - Nunca consomem

→ Quanto à preferência por bebidas durante as refeições

- 10% - Água
- 30% - Suco
- 60% - Refrigerante

→ Quanto ao consumo de guloseimas entre as refeições

- 90% - Consomem
- 10% - Não consomem

→ Quanto à atividade física

- 80% - Praticam

⁵ O referido questionário, denominado *Hábitos Alimentares*, foi elaborado pelo grupo visando mapear as preferências alimentares daqueles indivíduos. Ao final deste indagou-se, também, à respeito da prática de atividades físicas.



- 20% - Não praticam

Considerações Finais

Através da realização deste trabalho com o referido grupo, construiu-se mutuamente — entre os alunos que realizaram a intervenção e as crianças — um conhecimento que pode gerar uma melhoria na qualidade de vida desses indivíduos, do ponto de vista da saúde e do bem estar, ligados aos hábitos alimentares.

Os alunos do curso de Gastronomia da Faculdade Senac Pernambuco que participaram da referida intervenção foram recebidos de braços abertos pela comunidade que frequenta a igreja Betel Cristã e por seus dirigentes. Ficou aberta a possibilidade de dar continuidade ao trabalho de sensibilização — à respeito do cultivo de hábitos alimentares saudáveis — realizado com o grupo de crianças, que demonstrou bastante interesse nas atividades propostas.

Esse encontro entre estudantes do ensino superior e comunidade tem um caráter extremamente positivo, visto que o conhecimento adquirido pelo aluno não fica restrito apenas ao meio acadêmico, mas propaga-se para além dele reverberando na sociedade; e dessa maneira, cria-se uma abertura para um diálogo de troca de experiências entre o conhecimento científico adquirido pelo estudante, durante a sua formação, e essa sociedade. E desse modo indivíduo e sociedade enriquecem sua gama de experiências e vão adquirindo “bagagens”, que no futuro poderão servir como norte nas decisões e realizações de outras atividades.

Referências

REIS, Caio Eduardo G.; VASCONCELOS, Ivana Aragão L.; BARROS, Juliana Farias de N.. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 29, n. 04, p.0-0, dez. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822011000400024&lang=pt>. Acesso em: 01 abr. 2014.



OBESIDADE Infantil. Direção de Márcio Néves. Realização de Cedeba/sesab-sus/governo da Bahia. Intérpretes: Lucas Lacerda, Danilo Couto, Danilo Mendrato, cristiane Araujo, mariana Damásio, lara Couto, Marcio dos Santos. Roteiro: Edite Ribeiro e Tereza Arruti. Não Consta: Mídia Z, 2012. (9 min.), son., color. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HO-AdV848p4>>. Acesso em: 08 abr. 2014.

VARELLA, Drausio. **Obesidade Infantil**. Disponível em:

<<http://drauziovarella.com.br/crianca-2/obesidade-infantil/>>. Acesso em: 15 abr. 2014.

MUITO Além do Peso. Direção de Estela Renner. Produção de Marcos Nisti. Música: Luiz Macedo. S.i.: Maria Farinha Filmes, 2012. (84 min.), son., color.