

O PAPEL DA EDUCAÇÃO NO COMBATE A OBESIDADE NO ENSINO FUNDAMENTAL

Julielly de Oliveira Soares¹

Dayse Cristina da Silveira²

RESUMO

O sobrepeso e a obesidade representam um problema de saúde pública que merece atenção especial de todos os segmentos da sociedade para buscar a prevenção e garantir qualidade de vida adulta, totalmente incluída na sociedade. Busca-se neste trabalho demonstrar a relevância da prevenção e intervenção dessa doença no âmbito familiar e escolar, desde o Ensino Fundamental. É necessário que os profissionais da Educação estejam preparados para buscar resultados satisfatórios que envolvam seus alunos e a família na busca da prevenção. A obesidade está associada a vários fatores que podem ser considerados isolados ou em conjunto, como os fatores genéticos, metabólicos e alimentação desequilibrada. Através de pesquisa bibliográfica fundamenta-se uma reflexão com a situação sobre as causas e as consequências dessa patologia, destacando a necessidade e a possibilidade da realização de um trabalho preventivo pela família e pela escola.

Palavras-Chave: Obesidade. Qualidade de vida. Educação. Alimentação.

¹ SOARES. Julielly de Oliveira, Graduação em Ciências Biológicas da Faculdade Cidade de João Pinheiro - FCJP. juliellyoliveira@yahoo.com

² COSTA. Dayse Cristina Silveira da. Especialista em Microbiologia – PUC-MG. Professora Orientadora da Faculdade Cidade de João Pinheiro- FCJP. Dayse_cristina@hotmail.com

ABSTRACT

Overweight and obesity represent a public health problem that deserves special attention from all segments of society to seek prevention and ensure quality adult life fully included in society. Search in this work demonstrate the importance of prevention and intervention of the disease in their family and school, from elementary school. It is necessary that education professionals are prepared to get satisfactory results involving his students and family in search of prevention. Obesity is associated with several factors which can be considered alone or in combination, such as genetic factors, metabolic and unbalanced diet. Through bibliographical research is based on a reflection on the situation on the causes and consequences of pathology highlighting a need and the possibility of carrying out preventive work by family and school.

Keywords: Obesity. Quality of life. Education. Feeding.

1. INTRODUÇÃO

A Obesidade pode ser considerada um acúmulo de tecido gorduroso, regionalizado ou em todo o corpo, causado por doenças genéticas, endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais (FISBERG, 2004).

A obesidade infantil é um problema de saúde que está cada vez mais frequente nos consultórios pediátricos e nas Escolas. Pode causar graves problemas no desenvolvimento social e na construção do conhecimento, por isso a Escola tem um papel importante no sentido de viabilizar ações específicas que busquem evitar a obesidade. O aumento da obesidade e suas sequelas como problema clínico e social têm estimulado estudos que levam à percepção do quanto estão presentes em todas as comunidades, atingindo todas as idades (RAMOS; BARROS, 2003).

Considerando a saúde pública de modo geral e especificamente a saúde dos educandos, é fato a relevância do trabalho de prevenção a doenças e entre elas está a preocupação com a obesidade infantil. É necessário que os profissionais da Educação tenham conhecimento e busquem ações direcionadas para contribuir na prevenção e no combate à obesidade desde os primeiros anos do Ensino Fundamental. A alimentação saudável é um conteúdo educativo e a incorporação de bons hábitos alimentares ocorre desde a infância. Investir na saúde da criança é

pensar em longo prazo, visto que o adulto é a evolução do que foi quando criança (SILVA, 2010).

A Escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças e adolescentes, sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, além da implementação de ações de prevenção e recuperação do estado nutricional (SCHMITZ, et al, 2008, p.38).

Busca-se, através de pesquisa bibliográfica, demonstrar o papel da Educação no combate à Obesidade no Ensino Fundamental, a fim de contribuir com a família no tratamento, e na cura da doença que a cada dia se torna mais comum colocando em risco a saúde das crianças na fase adulta. A partir de uma análise das causas e consequências da obesidade, e a importância da escola na sua prevenção, promove-se uma reflexão para busca de ações que minimizem esse problema prejudicial ao desenvolvimento social e cultural dos educandos no Ensino Fundamental.

Ações que podem ser eficazes para provocar a mudança de hábitos para uma alimentação equilibrada, precisam ser realizadas em conjunto entre a escola, a família e profissionais da área, nutricionistas e professores. A maioria das escolas não possui nutricionistas ficando a cargo dos profissionais da educação a responsabilidade de buscar novas propostas e melhores resultados para garantir a saúde dos seus alunos (SANTOS, 1989).

2. OBESIDADE

Segundo Peres (2000), obesidade deriva do latim *obesitate* e denomina a qualidade do obeso. O termo obeso não é bem aceito por quem a sofre. A pessoa admite estar acima do peso, mas não gosta que chamem de obeso (a). Com efeito, a linguagem comum reserva a palavra obesidade para designar apenas as grandes sobrecargas de gordura advindo, deste fato, a sua conotação negativa.

A obesidade é uma doença nutricional que mais cresce no mundo e que é motivo de preocupação para pais e profissionais da Saúde e também da Educação. Porém é uma doença que tem prevenção e controle, depende apenas de uma adequação alimentar. A obesidade aparece nas crianças devido a vários fatores, que aos poucos causam distúrbios na saúde devido

ao nível alto de gordura que se acumula no corpo e o aumento desordenado do peso (FISBERG, 2004 p. 48).

De acordo com Dâmaso (2001), a obesidade é uma doença multifatorial de alto grau de complexidade, sendo difícil seu controle e prevenção. Deve ser encarada e tratada como uma patologia que se desenvolve por diferentes fatores de risco mórbidos, sendo associada ao aumento do índice de mortalidade. E acrescenta que a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico que pode ser avaliado pelo aumento na quantidade de gordura corporal e consequente aumento do peso corpóreo.

Segundo Mello; Meyer; Luft (2004), a definição para obesidade é simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. O visual do corpo é o grande elemento a ser observado. Na infância, a doença pode estimular uma puberdade precoce, o que acarreta uma maturação esquelética antecipada com altura final diminuída, devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento. Bueno; Fisberg. (2006) complementam que a obesidade na infância é difícil de ser avaliada devido à intensa modificação da estrutura corporal (massa óssea, massa magra, água e gordura) durante o crescimento.

2.1. Causas da Obesidade

A obesidade é uma doença causada por vários fatores como o genético, o metabólico, a alimentação desordenada e o sedentarismo. Oliveira et al. (2003), classifica obesidade como um excesso de gordura corporal relacionado à massa magra, e sobrepeso, uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura.

Para Souza (2003) a obesidade é um grupo de condições crônicas caracterizadas pelo excesso de gordura corporal, atribuídas a um desequilíbrio energético, de origem multifatorial. Entre as origens da obesidade estão o mau hábito alimentar, lesão hipotalâmica, fatores genéticos, hipernutrição infantil, inatividade física (sedentarismo) e fatores ambientais. Além disso, a obesidade pode desencadear outras doenças como hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças coronarianas, arteriosclerose, entre outras.

Monteiro (2002) afirma que as gorduras saturadas, associada à diminuição ou até mesmo a ausência de consumo de grãos, vegetais, frutas e carboidratos complexos, além do aumento do consumo de açúcares simples, seriam as possíveis causas para o aumento da obesidade. Outro fator que contribui significativamente para o aumento da obesidade seria a diminuição de atividades que demandam esforço físico, fato que está relacionado a pouca ou à inexistência de atividades físicas sistematizadas por parte da população em geral.

Uma das causas principais que contribui para a Obesidade, principalmente nas crianças é o sedentarismo. A maioria delas passam várias horas vendo televisão, jogando videogames, além do tempo que estão no computador jogando ou navegando na Internet, pois devido a vida urbana agitada em que se vive hoje, as crianças não podem brincar, correr com seus colegas na rua devido ao trânsito e outras inconveniências (FERREIRA, 2005, p.161).

Ferreira (2005) afirma que outro fator responsável pela Obesidade é a má alimentação, pois a maioria das crianças consome alimentos muito calóricos, e desregradamente. Nessa forma de alimentação estão os alimentos muito salgados, gordurosos ou doces como os famosos salgadinhos que em geral contém muito sal e muita gordura, biscoitos recheados que possuem altas taxas de gordura e açúcar em excesso. O autor ressalta que o consumo constante desses produtos pode levar a problemas de saúde precoce principalmente se a criança já tiver uma predisposição hereditária como problemas de colesterol, diabetes, doenças do coração, hipertensão e obesidade na família.

Segundo Powers; Howley (2005) vários fatores propiciam o desenvolvimento da obesidade infantil. Além dos hereditários e fisiológicos devem ser considerados os hábitos alimentares que atualmente tomam proporções exageradas, principalmente devido ao alto consumo de alimentos industrializados e de preparação rápida que são frequentes na sociedade atual. Estes alimentos são ricos em açúcares, aromatizantes, gorduras e que aliados ao sedentarismo representam as principais causas da obesidade.

Triches; Giuglianni (2005) confirmam que as causas da obesidade estão ligadas as mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares de baixa qualidade, também apontando o alto consumo de guloseimas como: bolachas recheadas, salgadinhos, doces e refrigerantes. Os autores apontam, ainda, que a obesidade

infantil pode ser observada com mais frequência nas regiões mais desenvolvidas do país, como sul e sudeste, que apresenta maior poder aquisitivo.

Oliveira; Fisberg (2003) descrevem que a partir da idade escolar, as crianças criam autonomia para decidir o que vão ingerir em suas refeições. Essa autonomia precisa ser acompanhada pela família para que hábitos saudáveis sejam formados e uma alimentação equilibrada faça parte do cotidiano sem a valorização excessiva das guloseimas divulgadas amplamente pela mídia. Em média, 65% dos comerciais de programas se referem a produtos ricos em açúcares e lipídios, estimulando o seu consumo de forma exagerada, sem observar as necessidades calóricas da criança.

2.2. Consequências da Obesidade

A obesidade é responsável por distúrbios orgânicos. Trata-se de uma doença de difícil controle considerada um problema de saúde pública, que deve ser enfrentado desde as idades mais precoces. As crianças e adolescentes obesos têm grande risco de persistirem obesos na fase adulta, diminuindo a expectativa de vida, uma vez que é fator responsável pelo desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, certos tipos de neoplastias, entres outras (ANCONA, 2007).

A obesidade é uma doença que provoca muitas outras, como pressão alta, doenças nos pulmões, nas articulações, no coração dentre outras. Tendo em vista que a obesidade é entendida como uma doença, a mesma raramente age sozinha, agrava muitos outros riscos como a hipertensão, doenças pulmonares, artrite, gota, toxemia na gravidez, problemas psicológicos, baixa tolerância a calor, função e tamanho do coração dentre outros fatores, podendo influenciar de forma negativa na condição de saúde do indivíduo, bem como suas condições físicas, sociais e psicológicas associadas com a obesidade que são: osteoartrite, diabete mellitus não insulina dependente, hiperglicemia, doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, alguns tipos de câncer, doença da vesícula biliar, gota, distúrbios alimentares, distúrbios do sono e distúrbios de humor (POWERS; HOWLEY, 2005, p. 57).

Entre os danos que a obesidade causa a saúde, há aqueles que afetam os processos metabólicos. Durante a infância pode ocorrer um crescimento ósseo e maturação esquelética mais elevada do que o normal. Nas mulheres observa-se uma maturação física acelerada com o aparecimento prematuro da menarca e um baixo

crescimento de altura. Pode também provocar hiperinsulinêmica que aumenta com a idade em proporção à gordura corporal. Os níveis do hormônio do crescimento diminuem, assim como os níveis de prolactina nas mulheres e de testosterona nos homens (SILVA, 2007).

Fisberg (2004) descreve a obesidade como fator de risco para doença arterial coronariana, pois provoca alterações metabólicas, como dislipidemia, hipertensão arterial e o aumento da insulina plasmática.

Silva (2007) afirma que a Obesidade traz sérios comprometimentos à saúde, pois é uma condição de risco para várias doenças, e tem reflexo na aprendizagem dos alunos. A Criança com excesso de peso recebe apelidos pejorativos, que afetam a sua autoestima, prejudicando sua integração com o grupo e a produção escolar. A criança, ou adolescente, obesa pode sofrer maus-tratos afetivos pelos colegas e desenvolver problemas emocionais que levam isolamento social, sentimento de rejeição, associados a significativas depressões e fracasso escolar. É comumente alvo de discriminação e insultos. Nessas crianças os distúrbios emocionais podem agravar ou provocar maiores excessos e desequilíbrios alimentares.

Para Suplicy (2002), outro aspecto que é desencadeado pelo surgimento da obesidade nas crianças e adolescente está relacionado à valorização do corpo. Sentem-se rejeitadas e tendem a isolar-se pois é considerado corpo gordo como feio e pouco saudável, não aceito pelo grupo de amigos que na maioria das situações começa a se formar no ambiente escolar.

3. A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA NA PREVENÇÃO E COMBATE A OBESIDADE

Marques e Gaya (1999), afirmam que a escola é sugerida como o local mais apropriado para as intervenções relacionadas à saúde, é o espaço de construção do conhecimento e da autonomia crítica acessível para crianças e adolescentes. Na escola é possível alcançar um número maior de pessoas da comunidade uma vez que cada aluno da escola funciona como um elo que se liga tanto no ambiente escolar, como no familiar.

Conforme Farinatti (2005), a obesidade tornou-se um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população. Prevenir a obesidade significa diminuir de uma forma racional a incidência de doenças crônico-degenerativas. Na escola esse trabalho de prevenção pode ser realizado, através de atividades interdisciplinares que foquem nos conhecimentos sobre saúde, com estímulos para a prática da melhoria dos hábitos alimentares.

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Considera-se a falta de recursos financeiros um obstáculo para uma alimentação correta. Considera-se também que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (Consea ,2004)

Conforme esclarece Zancul (2004), o comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto. O autor ressalta ainda que é importante lembrar que uma criança não deve ficar muito tempo sem se alimentar, pois depende do alimento para o seu desenvolvimento, assim deve-se estar atento para uma alimentação balanceada oferecida a essas crianças, em casa e também na escola, onde passa grande parte do seu dia.

Embora a alimentação e nutrição adequadas se configurem como direitos fundamentais da pessoa humana e requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, infelizmente ainda são pouco garantidos em nosso país. Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações (BRASIL, 2006).

De acordo com Gouvêia (1999), a educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e

comunidades e o ambiente escolar influencia na formação da personalidade e, conseqüentemente, em suas preferências alimentares.

3.1 O Papel da Escola na Prevenção e Combate a Obesidade

Ao ingressarem no Ensino Fundamental, a maioria das crianças tem o hábito de comer no lanche, salgadinhos empacotados, bolachas, biscoitos recheados, bolos, refrigerantes, iogurtes, chocolates, doces e balas, e o pior, essas guloseimas vinham de casa, ou seja, os pais contribuía para uma alimentação inadequada, talvez por pressão dos filhos em querer comer as guloseimas ou talvez por falta de informação adequada. Desde as primeiras experiências no âmbito escolar, nos anos iniciais e finais do ensino fundamental que as crianças recebem informações de práticas educativas que buscam o desenvolvimento social, psicológico, motor ou até mesmo familiar. Dentro de todas as oportunidades que a escola deve proporcionar para a criança deve ser incluída a prática de atividade física que estimula a compreensão importância dos movimentos corporais e a escolha de uma alimentação adequada para que possam se tornar pessoas saudáveis (LAMAS; LORENZO, 2004).

De acordo com Silva (2007), o papel da escola de Ensino Fundamental, é trabalhar com todos os alunos de forma igual, hoje ainda é fácil observar que alunos que não se encaixem dentro de padrões corporais pré-estabelecidos como ideais não usufruam das aulas e sejam diretas ou indiretamente excluídas dessa prática importante para seu desenvolvimento. É no Ensino fundamental, o ambiente onde se encontram desafios que precisam ser superados. As palavras valorizar, incluir, integrar conseqüentemente deve estar inserido em todas as atitudes dos profissionais. A superação não fica só ao critério do aluno, pois o professor precisa fazer com que o mesmo sinta o desejo de participar.

Ainda de acordo com o autor supracitado, outro aspecto importante a ressaltar é a importância que o ambiente escolar propicia na vida dos alunos, pois sua convivência em grupo, a interação entre eles os ajuda a viver na escola e em sociedade. Por ficar um longo período de seu dia e de sua vida na escola, seus desejos, sonhos, amizades e defeitos tornam-se visíveis a todos; sua autoimagem e o que os outros pensam a seu respeito vai sendo construído e a partir destas ações

pode torna-se algo construtivo ou destrutivo arrastando-se para a vida. A escola é o ambiente principal em que pensamentos e atitudes, criados pela sociedade, pela mídia e por outras formas de alienação, se propagam.

A mídia e os meios de comunicação de massa impõem padrões estéticos a toda uma sociedade, fazendo com que as mulheres sonhem em possuir corpos magros e firmes e homens anseiem por se tornarem fortes, desde os anos iniciais do Ensino fundamental e ao mesmo tempo transformam a prática alimentar onde todos se sentavam à mesa e ingeriam alimentos saudáveis e balanceados, em comida rápida e pronta que são preparadas e servidas em um curto período de tempo, em forma de pizzas, sanduíches, salgados e refrigerantes, virando um estilo de vida estressante. Esta imposição traz sérios problemas àqueles que não se encaixam neste perfil, pois serão sempre criticados, subjugados e instigados a se transformarem em algo que não são que não condiz com sua genética ou com sua personalidade. Tais situações na escola são vistas de forma muito frequente o trabalho em sala de aula do Ensino fundamental refletem o meio mais propício para tais manifestações, pois é nesta aula que os corpos estão expostos a este tipo de marginalização e, por isso, à mercê do julgamento público (SILVA, 2007).

Segundo Cavalcanti (2009), a infância corresponde ao período de formação dos hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável. Acriança deve ter alimentação controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração e energia necessária para trabalhar o cérebro. O Ensino Fundamental, mais especificadamente do 6° ao 9° ano, contempla uma faixa etária de muitas mudanças fisiológicas e psicológicas, término da infância e início da adolescência. Este período precisa ser acompanhado com maior atenção pela família e pela escola para ser capaz de atender as necessidades calóricas e adaptação nutricional específica, muda-se o corpo, a forma de estar no mundo, exige-se uma alimentação adequada.

Alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios.

Uma alimentação balanceada e equilibrada necessária para garantir à saúde a aprendizagem das crianças e dos adolescentes não é uma tarefa simples. Precisa ser

elaborada de forma adequada com as necessidades diárias de cada etapa do desenvolvimento. O auxílio de nutricionistas é muito importante para a confecção dos cardápios, pois eles têm melhores condições de avaliar a quantidade dos alimentos e controlar suas dosagens. As escolas públicas e particulares devem ter um nutricionista em seu quadro de pessoa. Além de elaborar os cardápios, o nutricionista deve acompanhar a preparação e a distribuição da merenda, além de ouvir os alunos, principalmente no que diz respeito à aceitação da merenda. E a participação dos pais e de grande relevância nesse contexto (SANTOS, 1989).

Os pais têm grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a responsabilidade de conduzir crianças a preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento. Esta tarefa não ser realizada somente com palavras, mas 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, garantindo todos os nutrientes necessários e evitando o excesso. (SANTOS, 1989, p. 161).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que rege as escolas públicas do país, busca formar a segurança alimentar e nutricional, oferecer hábitos alimentares saudáveis e refeições saudáveis que cubra no mínimo 20% das necessidades nutricionais de acordo com a faixa etária durante o período de permanência do aluno na escola.

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.

Assim, nas escolas públicas não é mais oferecido os lanches industrializados como salgadinhos, bolachas, refrigerantes e frituras. Embora estes alimentos não fazerem parte do programa de merenda escolar, podiam ser adquiridos através da lanchonete da escola que vendiam estes alimentos aos alunos. Atualmente os alunos recebem apenas a merenda que é produzida dentro do programa de merenda escolar ou levam de casa para a escola (WELFFORT, 2012).

Cavalcanti (2009), afirmam que é importante trabalhar o tema alimentação e nutrição nas escolas em decorrência do papel da alimentação na prevenção de doenças e na manutenção na qualidade de vida. A escola, portanto, deve buscar

qualidade máxima, não só no ensino, mas também nas atividades que ali são desenvolvidas, como alimentação.

O ambiente escolar é um local excelente para haver essa intervenção, pois na escola o aluno além de aprender, leva consigo experiências que sejam significativas para ele, os professores podem propor e fazer receitas em sala com as crianças, salada de frutas, brincadeiras relacionadas à alimentação, explicar a consequência de uma alimentação inadequada entre outros fatores. Somente com um trabalho de conjunto, entre a escola e a comunidade, poderão ser superados parcialmente os problemas causados pela alimentação insuficiente ou inadequada (SANTOS; 1989).

Segundo Cavalcanti (2009), A escola se destaca como espaço privilegiado, uma vez que o indivíduo a frequenta por longo período de sua vida. É nesse ambiente que ocorrem experiências favoráveis à construção de valores, hábitos e atitudes com intuito intrinsecamente pedagógico, porém, tendo em vista também o desenvolvimento e a aprendizagem para formação social do cidadão. Podemos constatar que a alimentação além de influenciar no aprendizado e um direito que todos os estudantes tenham acesso a uma alimentação de qualidade e que atenda às necessidades nutricionais dos alunos até a fase que frequentar a escola.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) traz em suas diretrizes o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados e seguros para composição dos cardápios oferecidos nas escolas, que ainda respeitem a cultura e as tradições alimentares, contribuindo para resgate e a tradição cultural da região e das populações tendidas (CHAVES, 2007).

Segundo Gouvêia (1999) a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Preveni-la significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças crônico-degenerativas, como o diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família.

A fase escolar compreende crianças dos sete aos dez anos de idade. Nesta fase não existe uma exuberância de crescimento que pode ser observada em fases anteriores, mas é uma fase muito importante em termos de alimentação, pois a criança já tem autonomia para decidir o que comer, e se tiver hábitos alimentares inadequados, há tendência de acentuação das inadequações que podem culminar

com obesidade, hipertensão arterial, anemia; constipação intestinal, dentre outros problemas (GOUVÊA, 1999).

A alimentação deve fornecer energia para o educando crescer e se desenvolver sem excesso de gordura. Os alimentos selecionados para integrarem o cardápio escolar devem conter frutas, verduras, legumes, grãos, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais. A ingestão de carboidratos ditos simples (refrigerantes, balas, chicletes, bombons, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada e as fibras devem ser estimuladas para o bom funcionamento do intestino. As crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável, pois esta favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que atuam diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e/ou distúrbios alimentares (BARBOSA, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade é um distúrbio nutricional, metabólico e genético do organismo acarretando o aumento de peso. É considerada uma doença com causas diversificadas que merecem atenção especial da família, dos profissionais da saúde e da escola. As causas do aumento da obesidade infantil no mundo são a hereditariedade, o sedentarismo e a mudança dos hábitos alimentares.

A escola exerce um papel fundamental na prevenção e no combate a obesidade uma vez que é espaço privilegiado para o desenvolvimento de projetos que alcancem toda a comunidade escolar e familiar, se tornando assim o meio mais qualificado para garantir o sucesso do trabalho de prevenção e promover a qualidade de vida dos futuros cidadãos.

REFERÊNCIAS

ANCONA, 2007, In, NASCIMENTO, Maria Celeste Passos Silva. **Alimentação escolar em três escolas públicas no município de Itapetinga BA: uma contribuição para educação ambiental.** / Maria Celeste Passos Silva Nascimento. Itapetinga: UESB, 2015. 67f. Dissertação. Disponível em: <http://www.uesb.br/ppgca/dissertacoes/2015/-DISSERTACAO-Maria-Celeste.pdf> (Acesso em 01 de abril de 2016).

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia.** Barueri (SP): Manole, 2004, P. 25.

BRASIL. Ministério Da Saúde E Ministério Da Educação. Portaria Interministerial. MS/MEC n. 1010 de 08/05/2006. **Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.** Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm>. (Acesso em: 18 de abril de 2016).

BUENO, M.B.; FISBERG, R.M. **Comparação de três critérios de classificação de sobrepeso e obesidade entre pré-escolares.** Rev Bras Saúde Matern Infant, Vol. 6. p.411-417, 2006. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/viewFile/250/235> (Acesso em: 20 de abril de 2016).

CAVALCANTI, L. A. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/euatleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentarconcentracao.html> (Acesso em: 20 de abril de 2016).

CHAVES, L. G. et al. Programa nacional de alimentação escolar compromisso com a saúde pública. **Revista Nutrição Profissional**, v. 1, n. 22. São Paulo, 2007.

CONSEA (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR), 2. ed., 2004. 81. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches.** In: Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm> (Acesso em: 18 de abril de 2016).

DÂMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças.** Rio de Janeiro: Ed. Medsi, 2001, p.65.

FARINATTI, P. T. V. **Educação Física versus Mal do Século.** Rio de Janeiro, ano V, n. 16, jun. 2005, p.29.

FERREIRA, J. P. **Diagnóstico e Tratamento**. Ed. Artmed. Porto Alegre. 2005, p. 161.

FISBERGG, M. **Atualização em Obesidade na Infância e na Adolescência**. Ed. Atheneu. São Paulo. 2004, p.3,48.

GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro, Revinter, 1999, p.56.

LAMAS, R. P.; LORENZO, T., D. Prevenção da obesidade em crianças e adolescentes em Cuba. In: FISBERG, M. et al. **Atualização em obesidade na Infância e Adolescência**. São Paulo: Atheneu, p. 199-204, 2004. Disponível em: http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/viewFile/224/03_Vol4.2_VOOS2012_CL (Acesso em: (Acesso em 18 de abril de 2016)).

MARQUES, A.T.; GAYA, A. **Atividade física, aptidão física, e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil**. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo: v.13, n.1, jan-jun, p. 83-102, 1999. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm> (Acesso em 18 de abril de 2016).

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. **Obesidade Infantil: como podemos ser eficazes?** Jornal de Pediatria. v.80, nº1, 2004, p. 173.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA, R. B. **Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988- 1996)**. Revista Saúde Pública. v.34, n.3, São Paulo, jun. 2002. Disponível em <http://portaldocoracao.uol.com.br/tags/obesidade-infantil> (Acesso em 20 de abril de 2016).

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia**. Arq. Bras. Endócrino. Metab. vol. 47, n. 2, São Paulo, abr., 2003. Disponível em <http://portaldocoracao.uol.com.br/tags/obesidade-infantil> (Acesso em 20 de abril de 2016).

PERES, E. (2000). In: SILVA, **Obesidade Infantil** [ET al.] – Montes Claros: Editora CGB Artes Gráficas, 2007, p.37.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5ª ed. Barueri: Manole, 2005, p. 57.

RAMOS A. M. P. P. e BARROS FILHO, A. A. **Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais**. Arquivos Brasileiros Endocrinológicos Metabólicos, v. 6, p. 663, 2003.

SANTOS, M. A. dos. **Biologia educacional**. São Paulo: Ática, 1989, p.70.

SCHMITZ, B. A. S. et al Elisabetta Recine Gabriela Tavares Cardoso; Juliana Rezende Melo da Silva; Nina Flávia de Almeida Amorim; Renata Bernardon; Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha Rodrigues. Projeto: **A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis**, Universidade de Brasília, Brasília, Brasil. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, Brasil. **Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição**, Universidade de Brasília, Brasília, Brasil. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008001400016(Acesso em 20 de abril de 2016).

SILVA, J. A. **Obesidade infantil**. Montes Claros: CGB Artes Gráficas, 2007. p. 38, 57.

SILVA, J. A. G. DA. **Caderno de Legislação – PNAE -2011-LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009**. Brasília, 16 de junho de 2009, p, 188. Disponível em <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao->.

SILVA, R.M, KOOPMANS, F.F; Sá, R.C.B, PAULIN, E. F. R. **Intervenções de enfermagem junto à família na prevenção da obesidade infantil**. Cad Pesq. Ext. 2010, 57.

SOUZA L.; L. S. C; ARAÚJO, L. M. B.; MORAES, L. T. L. P; ASSIS, A. M. **Prevalência de Obesidade em Escolares de Salvador, Bahia. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**. v.47, n.2, abr. 2003. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br> - ISSN 1981 0377 <http://>(Acesso em 20 de abril de 2016).

SUPLICY, H. L. **Quais as consequências do excesso de peso? as doenças associadas à obesidade**. In: HALPERN, A.; MANCINI, M. C. (Org.). **Manual de obesidade para o clínico**. São Paulo: Roca, 2002. p. 61.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, R. J.; **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. Revista de Saúde Pública. São Paulo: vol. 39, n. 4, ago. 2005. Disponível em <http://portaldocoracao.uol.com.br/tags/obesidade-infantil> (Acesso em 20 de abril de 2016).

WELFFORT, V. R. S. (orgs.) Manual de Orientação – Departamento de Nutrologia. **Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento Científico de Nutrologia. 2ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2012. p.58

ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental** em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004. Disponível em <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-06092006-101300/pt-br.php> (Acesso em 20 de abril de 2016).