

O PAPEL DOS PAIS NA INSERÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E BRINCADEIRAS NA ROTINA FAMILIAR

Kátia Aparecida dos Santos¹; Alexsandro Aparecido Pérsio²; Paloma Cristina de Brito³; Marcio Antonio de Assis⁴

Estudante do curso de graduação em enfermagem; e-mail:ka.apms@ig.com.br¹

Estudante do curso de graduação em enfermagem; e-mail:alex_persio01@hotmail.com²

Estudante do curso de graduação em enfermagem; email:pahedu@hotmail.com³

Professor da universidade de Mogi das cruzeiras; e-mail: assis-marcio@bol.com.br⁴

Área do conhecimento: Biológicas, Saúde e Agrárias

Palavras- chave: Obesidade Infantil; Assistência de Enfermagem; Hábitos de Vida.

INTRODUÇÃO

O estudo da obesidade infantil tem importância progressiva, pois o excesso de peso em crianças e adolescentes pode acarretar o desenvolvimento mais precoce de doenças crônicas na vida adulta, além do prejuízo a qualidade de vida e maiores custos em cuidados com a saúde (SOARES E PETROSKI, 2003).

A obesidade é um assunto preocupante. As Conferências Panamericanas de Obesidade (PACO – PAN AMERICAN CONFERENCE OF OBESITY) com o nome de PACO I e PACO II, respectivamente em 2011 e 2012, concluíram à prevenção como algo primordial, e indicam a criação de programas que incentivem a redução do tempo que as crianças dedicam à televisão (PACO, 2012).

Assim, conhecendo o papel dos pais na inserção de hábitos alimentares e saudáveis e brincadeira na rotina familiar dos filhos, de modo a prevenir a obesidade ou sobrepesos infantis, em crianças entre 7 a 11 anos, em duas escolas de ensino fundamental pública e duas escolas privadas da região do Alto Tietê. Essa opção foi feita de modo a salientar possíveis diferenças entre essas crianças.

OBJETIVO

Identificar o papel dos pais na inserção dos hábitos alimentares saudáveis e brincadeiras na rotina familiar.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva, exploratória com abordagem quantitativa e aplicação de questionário. Em duas escolas públicas e duas escolas privadas do Alto Tietê, a amostra totalizou 400 crianças com idade entre 7 e 11 anos, foram incluídas no estudo todas as crianças autorizadas pelos pais e que assinaram o termo de livre esclarecimento (TCLE). Estudo realizado através de um questionário respondido pelos pais e o envio se dá através dos professores em sala de aula, com foco em identificar hábitos alimentares e de atividades físicas, o IMC foi obtido em horário de aula e anotado em planilha para posteriormente ser realizado o cálculo.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Das escolas participantes, 65% foram de escolas públicas e 35% de escolas privadas, com idade média dos participantes entre 8,35 anos e com variações de 7 a 11 anos, foi avaliado IMC, como intuito de identificar os obesos e sobrepesos e através dos questionários foram levantadas informações sobre os hábitos alimentares e práticas das

atividades físicas e atividades diárias. A primeira etapa, através IMC, evidenciou que 25% das 400 crianças apresentaram índices sugestivos de obesidade, sendo que 9,75% são obesos e 15,25% são sobrepesos. A tabela I demonstra a distribuição de crianças obesas e com sobrepeso por escolas participantes.

Tabela I: Distribuição das crianças que apresentaram IMC sugestivo de obesidade e sobrepeso nas escolas participantes, Região do Alto Tietê, SP.

	Gênero	Obesas		Sobrepeso		Total de Obesos + Sobrepeso	
		n	%	n	%	n	%
Escola A	Masculino	4	3,64	10	9,09	14	12,73
	Feminino	5	4,55	4	3,64	9	8,18
	Total	9	8,18	14	12,73	23	20,91
Total de participantes		110					
Escola B	Masculino	1	3,23	2	6,45	3	9,68
	Feminino	5	16,13	4	12,90	9	29,03
	Total	6	19,35	6	19,35	12	38,71
Total de participantes		31					
Escola C	Masculino	7	3,95	15	8,47	22	12,43
	Feminino	13	7,34	16	9,04	29	16,38
	Total	20	11,30	31	17,51	51	28,81
Total de participantes		177					
Escola D	Masculino	3	3,66	4	4,88	7	8,54
	Feminino	1	1,22	6	7,32	7	8,54
	Total	4	4,88	10	12,20	14	17,07
Total de participantes		82					

Comparando os IMCs das crianças provenientes de escolas privadas e públicas, percebe-se que entre os estudantes de escolas privadas, em média 12,41% apresentavam-se obesos ou com sobrepeso, o que se assemelha com os alunos da rede pública, que apresentava em média 12,55%.

Em 2010 o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) já apontava que as crianças estavam ficando mais obesas, e ultrapassavam os padrões internacionais, estando acima dos padrões saudáveis segundo o preconizado pela OMS.

A preferência e a escolha dos alimentos que são consumidos pelas crianças sofrem influência cultural dos pais, e não parece ser um fator cognitivo, podendo envolver fatores sociais, e estão ligadas diretamente ao ambiente em que a criança vive (QUAIOTI e ALMEIDA, 2006).

Já outro estudo refere que as crianças são influenciadas através de suas habilidades cognitivas por meio do ambiente em que vivem, e isso traz dificuldades para que elas possam mensurar ou estimar os alimentos que lhe são oferecidos (TRICHES e GIUGLIANI, 2005).

Dentre as escolas públicas e privadas, identificou-se que as crianças realizam em média três refeições consideradas principais. Destaca-se que é necessário para manter o equilíbrio da saúde, fracionar a alimentação em seis refeições diárias, porém recomendam-se como principais, o café da manhã, almoço e jantar, ressaltando a importância de no mínimo três porções diárias de leite e derivados, como pode ser observado na pirâmide alimentar para manutenção do equilíbrio nutricional (LUCIA, 2003).

Esse estudo demonstra o baixo consumo de leite entre as crianças das escolas participantes. O consumo adequado de cálcio deve ser estimulado, pois pode prevenir a osteoporose, principalmente entre as mulheres (SICHERI et al, 2000).

Nas escolas públicas, dentre os pais participantes, 93,05% afirmaram ter papel ativo na alimentação de seus filhos, a apresentação de uma postura em não comprar alimentos não considerados saudáveis (31,66%). Já nas escolas privadas, 87,94% dos pais relataram apresentar um papel ativo voltado à alimentação dos filhos, e a afirmação de

adotar uma postura de não comprar alimentos não considerados saudáveis é realizada por 33,33% desses pais.

Dentre os conceitos adotados pelos pais, no que se diz respeito a padrões alimentares das crianças, foi constatado que a maior preocupação é na quantidade de alimentos ingeridos, e não em desenvolver hábitos e atitudes direcionadas a padrões qualitativos. Para que seja possível ampliar a variedade das preferências alimentares das crianças, se faz necessário, criar meios que possibilitem a redução da neofobia alimentar infantil. É recomendado que os pais sejam informados sobre hábitos alimentares saudáveis, e assim criem estratégias para que a influência se torne positiva (RAMOS e STEIN, 2000).

No segundo fator abordado nesse estudo, buscou-se detectar as atividades mais praticadas pelas crianças no seu cotidiano. A reeducação alimentar como um ato isolado no tratamento para crianças obesas e com sobrepeso não trará resultado, mas se em conjunto com atividades físicas, desde que as atividades propostas sejam prazerosas e de baixo impacto, dessa forma contribuirá para uma queima energética maior. As mudanças nas atividades e atitudes do cotidiano como subir e descer escadas, caminhar até a padaria, escola, brincadeiras de rua mais ativa, entre outras, apesar de parecerem simples são de extrema importância para essa população. As atividades como correr (piques e brincadeiras), andar de bicicleta, patins, skate, jogar bola, tem gasto calórico elevado. Além disso, também mostram que atividades que despendem menos energia estão substituindo as que gastam mais (PIMENTA e PALMA, 2001).

Uma atividade importante e que faz parte do cotidiano das crianças é o ato de brincar. Trata-se de um importante meio de prática de atividade física, sem perder a característica de ser criança. Cabe destacar que a participação dos pais deve ser considerada como uma importante aliada para o controle do peso e melhora da qualidade de vida das crianças.

Na última parte do estudo levantada, abordaram-se aspectos relacionados a outras rotinas diárias das crianças, no qual foi verificado que frequentemente, parte dos participantes tem como rotina ficar com outros adultos durante o período em que os pais estão trabalhando. Na atualidade, a busca por uma estabilidade financeira levou os responsáveis pelos lares a deixarem seus filhos para enfrentar extensas jornadas de trabalho, com isso trazendo prejuízo ao planejamento alimentar da família, pois os pais acabam oferecendo a suas crianças os alimentos de “*fast food*”, ou guloseimas, devido à facilidade ou até mesmo como prêmio por bom comportamento, supondo estar suprindo os períodos de ausência, como foi demonstrado em pesquisa realizada com 114 crianças de 7 a 10 anos do ensino fundamental, onde se destaca que 94,7% das mães participantes, mesmo as de baixa renda, atendem aos pedidos dos filhos para a compra de alimentos não saudáveis (MIOTTO e OLIVEIRA, 2006).

CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi identificar o papel dos pais na inserção de hábitos saudáveis e brincadeiras na rotina cotidiana das crianças. Nesse estudo tornou-se notável que a maioria dos pais influencia ativamente nos hábitos alimentares dos filhos, porém de forma inadequada devido a fatores culturais e educacionais, nos quais os mesmos foram inseridos, ocorre de maneira imperceptível, pois fica evidente que a maioria dos pais oferece alimentos considerados saudáveis para as crianças, entretanto, os mesmos afirmam comprar alimentos de baixo teor nutricional. Expressam certa confusão no entendimento para o equilíbrio da balança nutricional. Foi visto que, as atividades físicas praticadas são insuficientes para um gasto energético compatível com a ingestão de alimentos calóricos consumidos. A falta da prática diária de atividades que

despendem grande queima de energia, como caminhada, natação e brincadeiras como futebol estão ausentes na amostra. A rotina familiar vivida atualmente na sociedade proporciona um maior distanciamento dos pais em relação ao tempo em que passam com seus filhos. Portanto não há uma relação direta com a obesidade, mas podendo ser uma condição sugestiva, devido à oferta de alimentos não saudáveis, como afirmam a maioria dos pais das Escolas Participantes. O agravamento da obesidade infantil está em ritmo acelerado, e vem se tornando uma pandemia, necessitando de políticas públicas, sendo proposta, a inserção dos pais em atividades escolares, que incluam práticas que estimulem o aumento do consumo de verduras, legumes e frutas; além de incentivos escolares que incluam na grade curricular hábitos de nutrição saudável e práticas de atividades físicas de grande demanda energética. O conjunto família é o principal aliado no combate à obesidade infantil.

REFERÊNCIAS

LUCIA, Flavia Della. Alimentação e Saúde. **Revista Eletrônica de Ciências**, São Paulo, n. 22, out./nov. 2003.

MIOTTO, Ana Cristina; OLIVEIRA, Ana Flávia. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do Projeto Nutrir. **Rev Paul Pediatría**, São Paulo, v. 24, n. 2 p. 115-20. 2006.

PAN AMERICAN CONFERENCE OF OBESITY. **Arquivo da PACO 2012/2013**. Disponível em <http://www.paco.aw/paco2documents.php>. Acesso em: 30 abril 2013.

PIMENTA, Ana Paula de Almeida Amaral; PALMA, Alexandre. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev. Bras. Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 4, p. 19-24, outubro 2001.

QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan; ALMEIDA, Sebastião de Souza. Determinantes Psicobiológicos do Comportamento Alimentar: Uma Ênfase em Fatores Ambientais Que Contribuem Para a Obesidade. **Rev. Psicologia USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 193-211, nov. 2006.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatría**, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p.229-237, 2000.

SICHERI, Rosely; COITINHO, Denise C; MONTEIRO, Josefina B; COUTINHO, Waldir F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arq Bras Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-32, junho 2000.

SOARES, Ludmila Dalbem; PETROSKI, Edio Luiz. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de cinantropometria & desempenho humano**, Santa Catarina, v. 5, n. 1, p. 63-74, jan. 2003.

TRICHES, Rozane Márcia, GIUGLIANI, Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-547, 2005.