

8

A importância do Lazer Ativo e da Alimentação Equilibrada para os Escolares

Érika da Silva Maciel

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos – USP

Introdução

O estilo de vida é um tema bastante discutido na atualidade. Especialmente no Brasil, onde há interesse no aumento de pessoas com estilo de vida ativo. Tal interesse é justificado, em parte, pela comprovação dos benefícios da prática regular de atividade física à saúde.

A identificação de que crianças e adolescentes ativos tendem a tornar-se adultos com hábitos de vida mais saudáveis justifica a importância de se estimular hábitos saudáveis desde a idade escolar para que eles perdurem durante toda a vida.

Sabe-se que os níveis de atividade física no tempo livre ou de lazer têm diminuído na população em geral. Os dados existentes sobre atividades físicas, incluindo as realizadas nos momentos de lazer, têm contribuído para a identificação de subgrupos populacionais com tendência ao sedentarismo (GONÇALVES *et al.*, 2007).

Tal fator é observado também entre escolares, e tem contribuído para o aumento da obesidade infantil, tendo em vista que as atividades de lazer concentram-se, entre outras, em TV, computador e vídeo game. Por outro lado, os hábitos alimentares são demasiadamente calóricos para as quantidades de energia requeridas em tais atividades, o que resulta no acúmulo de gordura, que, quando em demasia, pode facilitar a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Um ciclo vicioso que tende a se repetir durante anos, caso não haja nenhuma modificação no estilo de vida.

Lazer ativo

Andar de bicicleta, brincar de pega-pega ou de queimada já não são atividades corriqueiras em grandes centros urbanos. Questões relacionadas à segurança pública, desenvolvimento urbano, transporte e moradia entre outros contribuem para limitar os acessos à atividade física nos momentos de lazer em todas as faixas etárias. Em escolares essa situação é agravada, uma vez que dependem dos adultos para a realização dessas atividades.

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência; dessa forma, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade para as políticas públicas educacionais, de saúde e lazer (HALLAL *et al.* 2006).

Sabe-se que pais que possuem um estilo de vida ativo auxiliam na formação de hábitos saudáveis em seus filhos, portanto, a prática de atividade física nos momentos de lazer deve fazer parte do cotidiano das famílias como forma de melhoria da saúde, da socialização, contato com a natureza, e por outro lado, limitar a tendência do consumismo e sedentarismo tão em voga nos dias atuais.

A ocorrência de sobrepeso e obesidade em crianças tem sido associada à inatividade física como o hábito de assistir à TV durante várias horas ao dia. Associa-se a esse agravante os anúncios de alimentos veiculados na TV, que influenciam os hábitos alimentares de crianças. De acordo com Fiates *et al.* (2008), o hábito de assistir à TV na infância ou na adolescência está associado com a ocorrência de baixo condicionamento físico, fumo e hipercolesterolemia na idade adulta.

Essa associação foi corroborada por estudo realizado por Hallal *et al.* (2006), que avaliou a prevalência de sedentarismo e fatores associados em 4.452 adolescentes entre 10 e 12 anos de idade, participantes do Estudo de Coorte de Nascimentos de 1993 em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Como resultados, observou-se que a prevalência de sedentarismo foi de 58,2%, sendo mais freqüente nas mulheres, na população de baixa renda, nas crianças filhas de mães sedentárias e entre aquelas que assistem mais televisão, mostrando sua determinação sócio-cultural e econômica.

Alimentação

As crianças ficam cada vez mais tempo assistindo televisão e menos tempo brincando ativamente; a ampliação dos programas e comerciais voltados ao público infantil é simultaneamente causa e consequência desse fenômeno.

No que se refere aos alimentos, Fiates *et al.* (2008) observam que especialmente guloseimas e *fast foods* são os produtos anunciados com mais frequência nos programas de televisão infantis, e acrescentam que a criança brasileira permanece em média 4 horas e 45 minutos por dia em frente à TV; pode-se presumir a quantidade de propagandas de alimentos pouco nutritivos assistidas ao longo dos anos.

Isso acaba por influir nas preferências infantis que são notadamente divergentes da recomendação nutricional preconizada.

Em pesquisa realizada por Fiates *et al.* (2008) com escolares entre 7 e 10 anos, observou-se que as comidas favoritas eram massas (macarrão, pizza, lasanha), seguidas por arroz com feijão, batata frita e pratos à base de carne. 89,5% dos entrevistados referiram às vezes ou sempre fazer as refeições com a TV ligada e 98% costumavam beliscar alguma coisa enquanto assistiam à TV (principalmente bolachas, salgadinhos de pacote, pipoca, frutas e guloseimas doces).

O aumento da prevalência da obesidade em crianças e adolescentes é preocupante, uma vez que a obesidade na adolescência é fator de risco para a obesidade na vida adulta. Estudos recentes têm mostrado que entre as crianças que aos quatro anos de idade eram obesas, 20% delas tornaram-se adultos obesos; já entre os indivíduos que na adolescência eram obesos, 80% deles tornaram-se adultos obesos (SICHIERI; SOUZA 2008).

Embora já conhecido o caráter familiar no desenvolvimento da obesidade, em estudo realizado por Giugliano; Carneiro (2004) observou-se importância da educação, principalmente materna, pois encontrou-se maior ocorrência de sobrepeso e obesidade em escolares cujas mães tinham um menor grau educacional, sugerindo que a educação materna é um fator de risco para a obesidade dos filhos.

Por outro lado, a princípio, as crianças e os adolescentes poderiam mais facilmente prevenir o ganho excessivo de peso, pois estão crescendo e precisam de energia extra, além de ter a possibilidade de gastar muito mais energia em atividades de lazer do que os adultos (SICHIERI; SOUZA 2008).

O nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição é importante para escolhas adequadas. Em pesquisa realizada por Triches e Giugliani (2005), foi observado que o nível de conhecimento modifica a relação entre obesidade e práticas alimentares. A importância da educação dos pais, principalmente a materna, é confirmada pela maior ocorrência de sobrepeso e obesidade nos escolares cujas mães tinham um menor grau educacional. A pesquisa apontou ainda uma correlação fortemente positiva entre o sobrepeso e a obesidade dos pais e o sobrepeso e a obesidade das crianças.

Nesse sentido, pode-se dizer que o conhecimento das crianças sobre alimentação adequada nem sempre é suficiente para que os hábitos sejam modificados, pois são os adultos que se ocupam em oferecer os alimentos às crianças e nem sempre esses adultos mantêm uma relação saudável com suas escolhas alimentares o que, inevitavelmente, será reproduzido pela criança. É preciso que o conhecimento seja colocado em prática pelos adultos, pais, e professores, numa ação conjunta de modificação de hábitos, movimento do qual a escola pode ser o elemento fundamental.

Estratégias

Sichieri e Souza (2008) realizaram uma revisão de artigos científicos sobre as intervenções para prevenção da obesidade, sendo apresentadas a seguir as estratégias que produziram efeitos positivos mais evidentes:

- As intervenções com duração mais longa proporcionam uma oportunidade maior para a apresentação da informação e mudanças no comportamento, mas a custos maiores e muitas vezes de implementação difícil. Nas escolas, por exemplo, competem com outras tarefas exercidas na sala de aula;
- Aparentemente, os programas de prevenção da obesidade são mais eficazes quando realizados nas escolas de Ensino Fundamental e Médio do que em escolas de educação infantil;
- Programas com adolescentes apresentam resultados positivos, pois além de serem mais capazes de assimilar o material da intervenção, administram melhor suas escolhas alimentares e de atividade física do que participantes mais novos;

- Programas focados em poucas ações foram mais efetivos do que aqueles com várias ações em diferentes focos;
- Os programas de prevenção da obesidade desenvolvidos na escola foram mais eficazes quando realizados por profissionais prioritariamente dedicados a esse propósito.

O sentido da modificação do padrão de consumo alimentar é o da inclusão de frutas e hortaliças nas refeições, limitar o consumo de gorduras saturadas, sal, refrigerantes e aumentar o consumo de fibras.

Em relação à atividade física, há necessidade de modificar os padrões de estilo de vida em todas as faixas etárias, resgatando as práticas de lazer e de convívio social. Estímulos em empresas, escolas e centros de convivência demonstram bons resultados, inclusive no convívio social e familiar.

Sichieri e Souza (2008) ressaltam o exemplo de ações utilizadas contra o tabagismo, destacando que as ações que realmente impactam em jovens são as que levam a não iniciação. O aumento de preço de alimentos pouco saudáveis e redução daqueles mais saudáveis seriam para a alimentação o que foram as ações realizadas para redução do tabagismo de grande êxito no Brasil. Ou seja, as ações necessitam ser intersetoriais, um empreendimento do poder público, privado e da sociedade para a mudança do quadro atual de alimentação e sedentarismo no Brasil.

Conclusões

Mudanças no estilo de vida com a introdução de exercícios físicos, dieta balanceada e campanhas de conscientização da população são estratégias fundamentais para a promoção da saúde e visam melhorar a qualidade de vida.

Medidas preventivas simples e de baixo custo representam um instrumento de grande utilidade, como a elaboração de oficinas sobre conhecimento nutricional, práticas de atividade física orientada em grupos, estímulo ao lazer ativo e mudanças de estilo de vida em adultos que refletirão diretamente no comportamento dos escolares. A ação do gestor público investindo nas escolas, nos espaços de lazer, nas praças de esportes e na segurança, assim como a presença de profissionais capacitados, a extensão da permanência da criança na

escola, entre muitas medidas, pode impactar o hábito das crianças em direção a uma melhor qualidade de vida.

É no convívio diário com a família, os amigos, os vizinhos, os professores, a mídia e outros que as crianças aprendem e compreendem o que é socialmente valorizado, por isso é tão importante que os adultos estimulem práticas saudáveis.

As práticas devem ser estimuladas primeiramente pelo acesso, pelo conhecimento, informação e pela mudança de atitude, somente após essa fase é que será possível a percepção do benefício à saúde individual e, conseqüentemente, coletiva.

Referências Bibliográficas

- FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA, E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n.1, p.105-114, jan./fev, 2008.
- GIUGLIANO R.; CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p.17-22, 2004.
- GONÇALVES H, HALLAL P.C, AMORIM T.C, ARAÚJO C.L.P, MENEZES A.M.B. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Publica**. v. 22, n.4, p.246-53, 2007.
- HALLAL,P.C.; BERTOLDI A. D.; GONÇALVES, A. D.; VICTORA, C. G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22. n.6, p.1277-1287, jun, 2006.
- SICHER, R.; SOUZA, R. A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S209-S234, 2008.
- TRICHESA, R.M.; GIUGLIANI E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.**Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.4, p.541-547, 2005.