

## ARTIGO ORIGINAL

# HÁBITOS DE VIDA DE ESCOLARES DA REDE PÚBLICA E PRIVADA DE JOAÍMA, MINAS GERAIS, E QUE PODEM SER FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE

LIFE HABITS OF PUBLIC AND PRIVATE SCHOOL SCHOOLS IN JOAÍMA, MINAS GERAIS, AND THAT MAY BE RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF OBESITY

HÁBITOS DE VIDA DE LOS COLEGIOS ESCOLARES PÚBLICOS Y PRIVADOS DE JOAÍMA, MINAS GERAIS, Y QUE PUEDEN SER FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE OBESIDADE

**Carlos Eduardo Martins Rodrigues**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil  
Email: Carlosedufone1@hotmail.com

**Ronilson Ferreira Freitas**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil  
Email: ronnypharmacia@gmail.com

Data de Submissão: 31/05/2022 Data de Publicação: 30/08/2022

**Como citar:** RODRIGUES, C. E. M.; FREITAS, R. F. Hábitos de vida de escolares da rede pública e privada de Joaíma, Minas Gerais, e que podem ser fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 6, ago. 2022.

### RESUMO

Este estudo objetivou avaliar os hábitos de vida dos escolares da rede pública e privada de Joaíma, Minas Gerais, e que podem desencadear a obesidade. Trata-se de um estudo do tipo analítico, transversal e quantitativo, realizado na cidade de Joaíma/MG, Brasil, no período de outubro a dezembro de 2021. Os escolares convidados a participar do estudo, cujos pais consentiram a participação no estudo, tiveram previamente o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelos pais ou responsáveis, e após o assentimento, os escolares responderam um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores. Participaram do estudo 60 escolares, sendo que 53,3% eram do sexo masculino. Observou-se no estudo, que 80% dos escolares não estão satisfeitos com o seu corpo e se acham obesos. Observou-se ainda a presença de fatores que contribuem para que essas crianças desenvolvam a obesidade. Neste contexto, recomenda-se que ações educativas sejam desenvolvidas no âmbito escolar para as crianças e familiares, para que possa prevenir a obesidade.

**Palavras-Chave:** Obesidade. Educação Física. Hábitos de Vida.

### ABSTRACT

This objective was to evaluate the lifestyle habits of students from public and private schools in Joaíma, Minas Gerais, which can trigger obesity. This is an analytical, cross-sectional and quantitative study, carried out in the city of Joaíma/MG, Brazil, from

October to December 2021. The students invited to participate in the study, whose parents consented to participate in the study, had previously, the Free and Informed Assent Term (TALE) signed by the parents or guardians, and after the assent, the students answered a questionnaire prepared by the researchers themselves. Sixty students participated in the study, 53.3% of whom were male. It was observed in the study that 80% of students are not satisfied with their bodies and feel obese. It was also observed the presence of factors that contribute for these children to develop obesity. In this context, it is recommended that educational actions be developed in the school environment for children and families, so that obesity can be prevented.

**Key Words:** Obesity. Physical education. Habits of Life.

---

## RESUMEN

Este objetivo fue evaluar los hábitos de vida de estudiantes de escuelas públicas y privadas de Joáima, Minas Gerais, que pueden desencadenar la obesidad. Se trata de un estudio analítico, transversal y cuantitativo, realizado en la ciudad de Joáima/MG, Brasil, de octubre a diciembre de 2021. Los estudiantes invitados a participar del estudio, cuyos padres consintieron en participar en el estudio, previamente habían , el Término de Asentimiento Libre e Informado (TALE) firmado por los padres o tutores, y posterior al asentimiento, los estudiantes respondieron un cuestionario elaborado por los propios investigadores. Sesenta estudiantes participaron en el estudio, el 53,3% de los cuales eran hombres. Se observó en el estudio que el 80% de los estudiantes no están satisfechos con su cuerpo y se sienten obesos. También se observó la presencia de factores que contribuyen para que estos niños desarrollen obesidad. En este contexto, se recomienda desarrollar acciones educativas en el ámbito escolar para los niños y las familias, de forma que se pueda prevenir la obesidad.  
Palabras clave: Obesidad. Educación Física. Hábitos de Vida.

---

## INTRODUÇÃO

O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura se iguala ou excede 30% em mulheres e 25% em homens, enquanto o excesso de 40% para mulheres e de 35% para homens caracteriza a obesidade grave (SABIA *et al.*, 2004).

A principal causa da obesidade é o desequilíbrio crônico entre a ingestão alimentar e o gasto energético, o que resulta de elevado consumo de calorias e pouca atividade física (MEIRELLES; GOMES, 2004).

Uma combinação de dieta e exercícios pode proporcionar perda de peso mais eficiente durante curto ou longo prazo (HAUSER *et al.*, 2004).

Não somente o consumo alimentar e a atividade física podem ser classificados entre os fatores ambientais, existem também os fatores genéticos, os quais determinam que filhos de pais obesos estejam expostos a um risco maior de se tornarem obesos (BOUCHARD, 2003).

Existem comprovações de que fatores genéticos podem modular a resposta do organismo às variações dos fatores ambientais, tais como dieta e atividade física (BALABAN; SILVA, 2004).

Em termos de gasto de energia, há uma relação direta entre ser ativo na infância e adolescência e manter-se ativo na vida adulta. Parece haver maior dificuldade em fixar certos hábitos na vida adulta, e um deles é a prática de atividades físicas (MARTINS; CARVALHO, 2006).

O aumento do peso corporal pode acontecer devido ao sedentarismo e também por distúrbios alimentares, nas crianças ou mesmos nos adultos, segundo Ruiz (1993); Wing *et al.* (1991); POEHLMAN *et al.* (1995 apud SALVE, 2005).

As crianças gordas sofrem preconceito das crianças magras onde as gordas acabam sendo chamadas de “preguiçosas, sujas, estúpidas, feias, trapaceiras e mentirosas” e as crianças que não sofrem de obesidade preferem escolher as outras como amigas e excluir as gordas do meio delas (STUNKARD; SOBOL, 1995 apud BEE, 2003 p. 155).

A depressão também pode interferir na vida da criança de maneira intensa, prejudicando seu rendimento escolar e seu relacionamento familiar e social (FUI; CURATOLO; FRIEDRICH, 2000).

Alunos com obesidade vem sofrendo cada dia mais nas escolas, por enfrentar o preconceito com os colegas e certas vezes até pelos próprios professores que acabam excluindo-os por não serem participativos nas aulas de educação física. É fundamental que sejam desenvolvidas metodologias eficazes que transformem a realidade escolar, afim de melhorar o comportamento dos alunos uns com os outros, o interesse por essa pesquisa surgiu quando notei a exclusão das crianças mais gordas nas aulas, onde na hora de praticar os esportes excluía os mais gordos por serem muitas vezes mais lentos.

A duração e intensidade das atividades físicas podem declinar de 1% a 20% por ano na relação de atividade física e idade (ALVES *et al.*, 2005).

Crianças mais ativas gastam mais energias e evitam o acúmulo de gordura corporal, diferente dos alunos que não praticam atividade física, e com isso crianças que não praticam atividade acabam desenvolvendo a obesidade (MELLO; LUFT, 2004).

Como acontecem com alguns adultos, os pais também querem acelerar o processo de emagrecimento dos filhos, pode acabar resultando em lesões e estresse (BARBOSA, 2004).

Estudos no ramo da obesidade infantil afirmam que os exercícios físicos têm eficácia a longo prazo só que não existem estudos suficientes que comprove a eficácia de um exercício a longo prazo. (LEMURA; MAZIEKAS, apud SICHIERI, SOUZA 2008).

Segundo Borba (2003) ter uma vida ativa desde a infância pode nos trazer muitos benefícios, tanto na área física, emocional e social, evitando possíveis doenças. Ainda de acordo com Matsudo (2007) a prática irregular ou insuficiente da atividade física, se aliando ao sedentarismo pode levar a obesidade.

Pessoas com obesidade enfrentam várias dificuldades, como limitações em desempenhos de atividades físicas e cotidianas e ainda sofrem com baixa autoestima (Magalhães *et al.*, 2014).

Se uma pessoa come muito e não consegue gastar as energias que essa comida lhe proporciona, a gordura vai se acumular em diversas partes do corpo limitando o indivíduo a fazer atividades cotidianas (DÂMASO, 2009; SIGULEM, 2013).

A inatividade é sem dúvida um dos fatores contribuintes para o aumento do peso corporal devido o grande desequilíbrio no balanço energético, isto devido à ingestão ser maior do que o gasto calórico, levando como consequência ao estado de obesidade (ROBERTS *et al.*, 1988 apud CYRINO; JUNIOR, 1996).

Alguns dados afirmam que a obesidade infantil tem tomado proporções epidêmicas, e sua prevalência vem aumentando (ASSIS *et al.*, 2005). No mundo todo aproximadamente 22 milhões de crianças maiores de 5 anos demonstram sobrepeso. Isso é muito preocupante pelo fato de que 80% das crianças obesas tornam-se adultos obesos (WATTS *et al.*, 2005).

Neste contexto, este objetivou avaliar os hábitos de vida dos escolares da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais, e que podem desencadear a obesidade.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo analítico, transversal e quantitativo, realizado na cidade de Joáima/MG, Brasil, no período de outubro a dezembro de 2021. Participaram do estudo 60 escolares da rede pública e privada de ensino.

Os escolares convidados a participar do estudo, cujos pais consentiram a participação no estudo, tiveram previamente o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelos pais ou responsáveis. Foram critérios de exclusão a não aceitação para participar no estudo e pessoas que não completaram o questionário.

Os dados foram coletados a partir de um questionário que abordava aspectos sociodemográficos (idade e gênero), foi questionado ainda se a criança se considera acima do peso (sim/não), se as crianças consideram que a família visualizando de uma forma geral está acima do peso (sim/não), se na dinâmica da família, há o costume de recompensar a criança com comida (sim/não), se os pais trabalham fora (só o pai; só a mãe; os dois), com quem que a criança fica quando os pais saem para trabalhar (sozinhos; empregada; avós), se durante as atividades da família, se são constantes as brincadeiras com o peso das crianças (sim/não), se os colegas da escola fazem alguma brincadeira sobre o peso da criança, deixando-a com vergonha (sim/não), sofreu trauma recente (sim/não), tipo de lazer que costuma fazer aos finais de semana com a família (assistir televisão; parque de diversão; ir à praça; ir à fazenda; ficar em casa), quanto tempo por dia, assiste televisão, joga vídeo game ou fica no computador (de 1 a 2 horas; de 3 a 4 horas; de 5 a 6 horas; mais de 7 horas), faz alguma atividade física, acompanhada, extraescolar (sim/não), qual o tipo de atividade física (natação; ginástica; dança; futebol; caminhada; handebol), gosta de participar das aulas de Educação Física (sim/não) (MIRANDA, 2006).

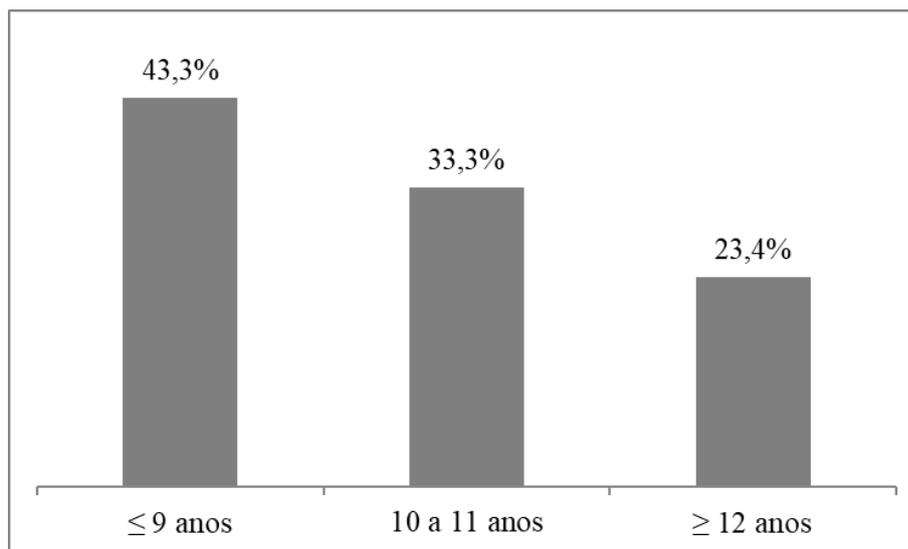
As variáveis do estudo foram descritas através de suas distribuições de frequência simples e relativa, bem como as médias e desvio-padrão. Para o tratamento dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Excel* 2010.

A pesquisa seguiu todos os critérios estabelecidos pela Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto de pesquisa foi submetido para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos Universidade Estadual de Montes Claros

(UNIMONTES), sendo aprovado sob o parecer de número 1.916.446. Esse estudo foi feito respeitando e seguindo todas as normas de segurança do COVID-19.

## RESULTADOS

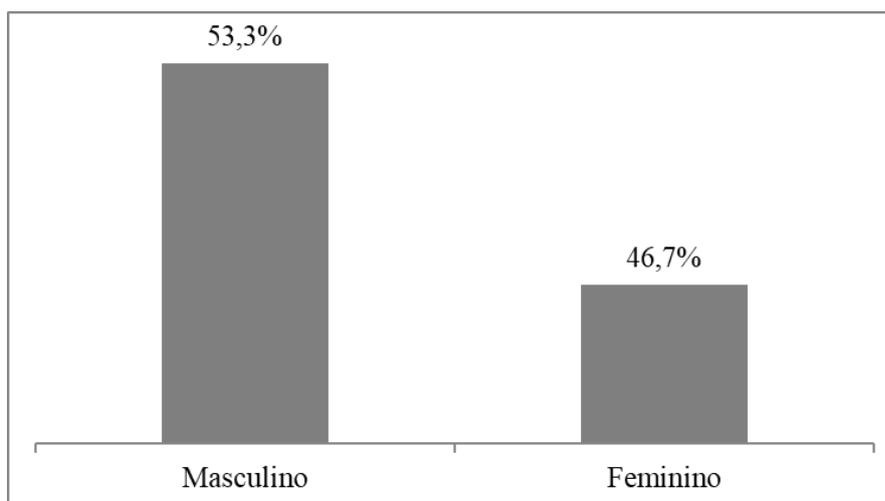
Participaram do estudo 60 escolares, sendo que houve maior prevalência de crianças  $\leq 9$  anos de idade (43,3%) (Gráfico 1).



**Gráfico 1** – Faixa etária dos escolares participantes dos escolares da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais, 2021.

**Fonte:** Próprio autor, 2022.

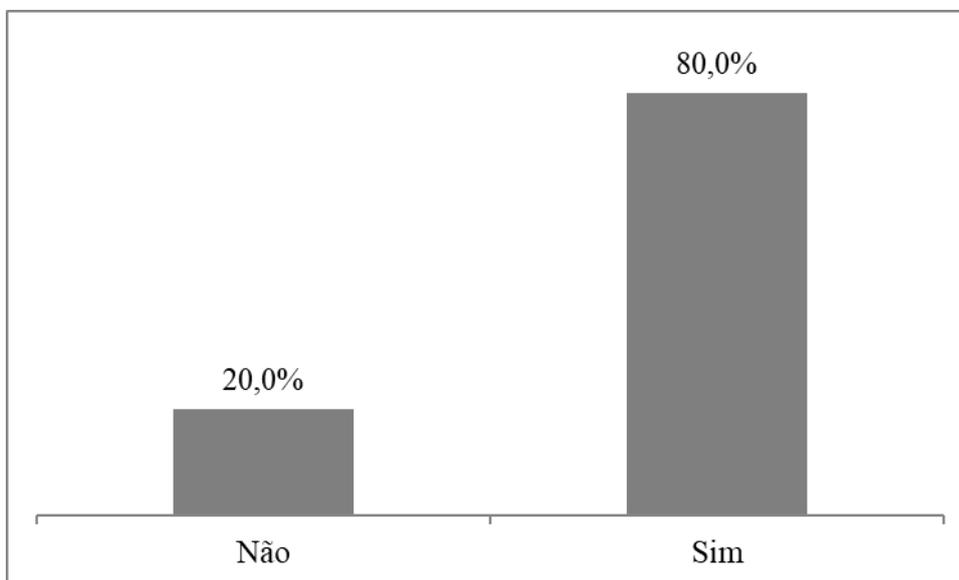
Com relação ao sexo, observou-se que 53,3% dos escolares eram do sexo masculino (Gráfico 2).



**Gráfico 2** – Sexo dos escolares participantes dos escolares da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais, 2021.

**Fonte:** Próprio autor, 2022.

Observou-se no estudo, que 80% dos escolares não estão satisfeitos com o seu corpo e se acham obesos (Gráfico 3).



**Gráfico 3** – Percentual de escolares rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais, que se acham obesos.

**Fonte:** Próprio autor, 2022.

Os hábitos de vida dos escolares que podem levar ao desenvolvimento da obesidade, e conseqüentemente, comprometer a qualidade de vida desse grupo populacional, estão apresentados na tabela 1.

**Tabela 1 - hábitos de vida dos escolares da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais que podem levar ao desenvolvimento da obesidade, 2021.**

Variáveis		n	%
Você acha que sua família, está acima do peso?	Sim	25	41,6
	Não	35	58,4
Sua família costuma lhe recompensar com comida?	Sim	18	30,0
	Não	42	70,0
Pais trabalham fora	Só o pai	15	25,0
	Só a mãe	19	31,6
	Os dois	26	43,4
Quando o pai e a mãe trabalham fora, com quem você fica?	Sozinhos	40	66,6
	Empregada	04	6,6
	Avós	16	26,8
A família faz brincadeiras com o peso	Sim	13	21,7
	Não	47	78,3

Os colegas da escola fazem brincadeira a respeito do peso, deixando-o com vergonha	Sim	21	35,0
	Não	39	65,0
Sofreu algum trauma recente	Sim	09	15,0
	Não	51	85,0
Tipo de lazer que costuma fazer com a família nos finais de semana	Assistir televisão	14	23,3
	Parque de diversão	02	2,9
	Ir à praça	09	15,0
	Ir à fazenda	14	23,3
	Ficar em casa	21	35,5
Tempo por dia que assiste televisão, joga vídeo game ou fica no computador	de 1 a 2 horas	04	6,6
	de 3 a 4 horas	26	42,9
	de 5 a 6 horas	21	35,5
	mais de 7 horas	09	15,0
Faz atividade física, acompanhada, extraescolar	Sim	51	85,0
	Não	09	15,0
Tipo de atividade física	Futebol	32	53,3
	Vôlei	15	25,0
	Atletismo	05	8,3
	Basquete	04	6,7
	Handebol	04	6,7
Gosta de participar das aulas de Educação Física	Sim	52	86,6
	Não	08	13,4

Fonte: **Próprio autor**, 2022

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesse trabalho apresentam que a maioria das crianças que sofre de obesidade não estão satisfeitos com seus corpos, devido o bullying afetar muito o psicológico deles, algumas crianças se sentem envergonhadas com a forma que seu corpo tem em relação ao corpo de alguns colegas. Alguns estudos apontam que entre os fatores relacionados ao sobrepeso e à obesidade pode se observar desde a gestação da criança e início da vida, onde, destaca o fumo durante a gestação, o peso pré-gestacional e o estado nutricional na infância. Porém, as mudanças no padrão de alimentação e atividade física, ocorridas em diversas sociedades, são os fatores que mais contribuem para o aumento do excesso de peso (NELSON *et al.*, 2006).

O hábito alimentar rico em gorduras, principalmente de origem animal, açúcar refinado e a redução da ingestão de carboidratos complexos e fibras, são os principais fatores para o desenvolvimento da obesidade. Além disso, a falta de informação associada à ausência de políticas de saúde que atendam adequadamente a população torna ainda mais grave e preocupante a epidemia de obesidade instalada no país. A redução dos níveis de atividade física também está associada a obesidade, sendo que a criança que está ligada a atividades físicas e tem uma boa alimentação, conseqüentemente evitará a obesidade (ABRANTES *et al.*, 2006).

As pessoas obesas apresentam normalmente aspectos psicológicos e emocionais sendo considerados conseqüências ou causadores da obesidade, resultante de uma condição educacional (VASQUES, MARTINS, AZEVEDO, 2004). Os problemas emocionais são vistos como conseqüências da obesidade, podendo ser manifesto antes do desenvolvimento da doença, e um dos fatores que mais contribui para que uma pessoa obesa procure ajuda, é a insatisfação da sua imagem corporal.

Na presente pesquisa foi observado também que 30% das crianças são recompensadas com comidas pelos pais, essa prática é totalmente errada, pois, as crianças gostam muito de coisas gostosas e atraentes, e normalmente essas coisas gostosas e atraentes são totalmente ricas em carboidratos e gorduras e conseqüentemente essas crianças que são recompensadas com comidas tendem a desenvolver a obesidade, e aos olhos dos pais essas crianças saudáveis, sendo assim quando chegam a descobrir aí o problema da obesidade já está bem avançado, e assim acaba que a criança vai começar achar dificuldades além do que é normal de se encontrar, como, por exemplo, o sofrimento por bullying, a exclusão nos esportes na escola, pois seus colegas não vão querer colocar no time uma criança com menos velocidade e habilidade.

A obesidade não é mais apenas um problema estético, que incomoda por causa da “zoação” dos colegas. O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto.

Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta. As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar entre outros.

## CONCLUSÃO

Através deste estudo, conclui-se que a maioria dos escolares possui  $\leq 9$  anos de idade, sendo que a amostra foi majoritariamente composta por crianças do sexo masculino e a maioria se consideram obesos. Observou-se ainda a presença de fatores que contribuem para que essas crianças desenvolvam a obesidade.

Neste contexto, recomenda-se que ações educativas sejam desenvolvidas no âmbito escolar para as crianças e familiares, para que possa prevenir a obesidade.

## REFERÊNCIAS

ABRANTES, M.M., LAMOUNIER, J. A., COLOSIMO, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes nas regiões nordeste e sudeste do Brasil. **J. Pediatr.**, Rio de Janeiro, v. 78, p. 335-340, 2002.

ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO, F. M. U.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.11, n.5, p.291-4, 2005. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922005000500009>. Acesso em: 12 mai. 2021

BALABAN, G.; SILVA, A. G. P. Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p.7-16, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n1/v80n1a04.pdf>. Acesso em: 12 mai. 2021

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

BOAS, Ângela Beatriz Barbosa Villas; MACHADO, Lucio Mauro Braga. **Como a Educação Física e Exercício Físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens**. 23f. (Monografia). Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'ana, Ponta Grossa, Paraná, 2016.

BORBA, P.C. S. **A importância da atividade física lúdica no tratamento de obesidade infantil**. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2006.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. Barueri: Manole, 2003.

SANTOS, A. L.; CARVALHO, A. L.; GARCIA JÚNIOR, J. R. Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva. **Motriz**. UNESP, p. 203-213, 2007.

Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Jair-Garcia>. Acesso em: 10 maio 2021.

GASPAR, D.; KOGUT, M. C. **Obesidade como fator de exclusão e motivação nas aulas de educação física**. 2011. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Maria-Kogut> Acesso em: 10 mai. 2021

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. (2007), "Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento". São Paulo: Atheneu

MELLO, E. D.; LUFT, V.; MEYER, F. Obesidade Infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.3, p.432-3, 2004.

<http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572004000400004> Acesso em: 12-05-2021

NELSON MC, Gordon-Larsen P, Song Y, Popkin BM. Associations with Adolescent Overweight and Activity Built and Social Environments. **Am J Prev Med**. 2006; 31: 109-17.

PAZIN, J.; FRAINER, D. E. S.; MOREIRA, D. Crianças obesas têm atraso no desenvolvimento motor. **Rev Digital**, v. 11, n. 101, p. 1-10, 2006.

VASQUES, F.; MARTINS, F. C.; AZEVEDO, A. P. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. Revista de psiquiatria clínica. **Rev. Psiq. Clin.** 31 (4); 195-198, 2004 São Paulo. Disponível em: [encurtador.com.br/dkmwC](http://encurtador.com.br/dkmwC). Acesso em: 02 jul. 2022.