

A INTERFERÊNCIA DA TELEVISÃO BRASILEIRA NA VIDA DAS CRIANÇAS COM OBESIDADE

Isluany Batista Dias¹
Daniela de Stefani Marquez²
Juliana Rezende Borges³
Márden Estevão Mattos Junior⁴

RESUMO

Nos últimos tempos tem crescido o número de casos de obesidade infantil no Brasil. O presente estudo teve como objetivo principal mostrar que a televisão e a mídia influenciam diretamente na vida, e no comportamento alimentar das crianças obesas. Os hábitos alimentares das crianças são formados desde a infância, e é nela que deve se ter a preocupação de ensinar a alimentar-se de forma apropriada. Alguns alimentos são mais divulgados nas propagandas televisivas, influenciando na hora da compra dos alimentos, fazendo com que as pessoas optem por aqueles mais gordurosos e de fácil acesso. Como forma de prevenção e tratamento de obesidade infantil, é feito um acompanhamento e reeducação nutricional com as crianças e as famílias, mostrando os caminhos a serem conquistados para solução do problema. Se possível fazer um trabalho conjunto com a TV para que faça a divulgação de alimentos mais saudáveis.

Palavras chave: Alimentação. Televisão. Obesidade infantil.

ABSTRACT

In recent times has increased the number of child obesity in Brazil. This study aimed to show that television and the media directly influence the life, and eating behavior of obese children. The eating habits of children are trained from childhood, and it is here that should take care to teach to feed properly. Some foods are disclosed in television advertisements, influencing when buying food, making people opt for those more greasy and easily accessible. For prevention and treatment of childhood obesity, is made monitoring and dietary education to children and families, showing the paths to be won to solve the problem. If possible do work together with TV to do the disclosure of healthier foods.

Keywords: Food. TV. childhood obesity.

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da Faculdade Atenas, email isluanybatista_dias@hotmail.com

² Professora da Faculdade Atenas;

³ Professora da Faculdade Atenas;

⁴ Professor da Faculdade Atenas.

INTRODUÇÃO

Atualmente o assunto de obesidade infantil, tem sido bastante divulgado nos veículos de informações espalhados pelo mundo, ocupando importante lugar em revistas, jornais e programas de televisão (PETROSKI et al 2003). Uma forma de definir a obesidade seria como “Doença psicossomática de caráter crônico, com determinantes genéticos, neuroendócrinos, metabólicos, dietéticos, ambientais, sociais, familiares e psicológicos” (FELIPPE, 2001). Além de ser uma doença, é considerada como perigo para desenvolvimento de muitas outras doenças potencialmente graves (SANTOS, 2003).

Avanços tecnológicos como a televisão, interferem diretamente no estilo de vida de crianças (CAMARGO et al 2007). Consideradas importantes para a mídia independente da classe social, por terem liberdade na hora de decidir quais os alimentos preferem, e cada vez mais possuem recursos oferecidos pelos pais para aquisição destes, os quais estão mais acessíveis a qualquer população (RODRIGUES et al 2012).

Pesquisas mostram que crianças obesas chegam a passar quatro horas ou mais em frente a TV, um comportamento que não possibilita grande gasto energético. Elas estão deixando de praticar atividade física, e ficando dependentes das tecnologias. A publicidade relacionada a produtos alimentícios infantis correspondem a 27%, são exibidas imagens e propagandas para prender a atenção dos pequenos e influencia-los quanto à qualidade dos alimentos, dando ênfase naqueles com valores calóricos cada vez mais elevados (ALMEIDA et al 2002).

Com a presença da televisão e outras tecnologias nas residências, ouve mudanças nos costumes alimentares das famílias brasileiras. A prática de atividade física como brincadeiras infantis, esta cada vez menor, prevalecendo o sedentarismo e a influência do ambiente em que se vive, conseqüentemente ocasionando o excesso de tecido adiposo (OLIVEIRA, 2003).

Os fatos apresentados acima são percursos da obesidade infantil. O nutricionista tem um papel fundamental na prevenção desta doença, é preciso compreender os costumes alimentares, devendo fazer uma reeducação alimentar com as famílias e crianças, pois elas tem os pais como exemplos de conduta em um

todo. Deve-se expor novos métodos de alimentar-se de forma saudável e explicar o que a mídia pretende com tamanha exposição de seus produtos, apontando benefícios e malefícios para a sociedade.

METODOLOGIA

Foi adotada a metodologia descritiva explicativa. Será utilizado o acervo da biblioteca da Faculdade Atenas e bases de dados. Usando os fatores idade, meio ambiente, mudanças fisiológicas e neurológicas, através de pesquisas bibliográficas, sobrevindas de artigos científicos e livros.

DESENVOLVIMENTO

A obesidade é conhecida como prejudicial á saúde, em sua dimensão física e psíquica. Possui justificativas multifatoriais, como nutricional, psicológicos, fisiológicos, sociais e médica, não eliminando a predisposição genética. Levando em consideração fatores ambientais, podemos apontar dietas hipercalóricas, falta de atividades físicas, tempo de exposição a propagandas televisivas, fumo e consumo de álcool (MELLO, 2004).

Doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças relacionadas ao funcionamento do coração, câncer (principalmente nas mamas e no intestino), acidentes vasculares cerebrais, apneustia, e doenças nos ossos são riscos considerados para pessoas obesas. Pelos motivos citados acima, a perda de tecido adiposo é indicado como tratamento no caso de enfermidades (FELIPPE, 2001).

Muitos autores consideram a obesidade como uma doença de dependência e descontrole, impactando direta e psicologicamente na vida social, pois utilizam dos alimentos como fonte de prazer, resultando em mais sofrimento e inquietação (SANTOS, 2003).

O ganho de peso na criança é complementado por um acréscimo de tamanho e velocidade de idade óssea. Portanto o ganho de peso continua e os demais estacionam. Conseqüentemente as cartilagens de crescimento da puberdade

se fecham, e se concluem mais cedo, assim a altura final será diminuída (MELLO, 2004).

A televisão é umas das maiores fontes de informação do mundo, transmite educação, culturas, hábitos, comportamentos e muitos outros. Utilizada como forma de entretenimento á todos os públicos, principalmente crianças e adolescentes que são alvo fácil (ALMEIDA et al, 2002).

Segundo Almeida et al (2002, p.1) “no Brasil, adolescentes passam cercas de 5 horas por dia diante da TV. Sabe-se que uma exposição de apenas 30 segundos a comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha de crianças a determinado produto, o que mostra que o papel da TV no estabelecimento de hábitos alimentares, deve ser investigado. Diante da TV uma criança pode apreender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados possui elevado teores de gorduras, óleos, açucares e sal”.

A categoria de maior escolha de alimentos consumidos em frente à TV, em relação aos açucarados, frutas e laticínios, são os derivados de farinhas (biscoitos, bolachas). Estes produtos são, ricos em óleos, ácidos graxos trans, açucares e podem repercutir em obesidade infantil. Os doces são consumidos com mais frequência que frutas e laticínios, e as verduras e folhosos são pouco ingeridos (CAMARGO et al, 2007).

O hábito constante e persistente de horas assistindo televisão resulta em baixo gasto energético, e inadequados comportamentos alimentares e sedentarismo. As escolhas alimentares de crianças tem relação direta com produtos anunciado pela mídia, levando em consideração as horas passadas diante do televisor. (ALMEIDA et al, 2002).

“Em Ponta Grossa/PR, cuja prevalência de sobrepeso (11,5%) e obesidade (5,8%) é significativa, 42,5% de uma amostra representativa da população (n=548) de escolares na rede pública, na faixa etária de 6 a 11 anos, dedica 2 a três horas diárias semanais a assistir TV. Este comportamento apresenta-se incorporado, de maneira preocupante, também entre as crianças com desvios nutricionais detectados sob a forma de obesidade. Durante a semana, 71,9% das crianças obesas destinam mais de 2 a 3 horas do seu dia ao habito de assistir TV, comportamento que pode contribuir à obesidade, pois o gasto energético é inferior ao consumo alimentar (alimentos ingeridos em frete a TV). Tal resultado, obtido por meio do teste do qui-quadrado, vem confirmar a associação significativa

encontrada entre a prevalência de obesidade e sobrepeso e o tempo semanal dedicado à TV ($p=0,0179$)” (CAMARGO et al, 2007, p.309).

O fácil acesso e preço acessível de alimentos com altos teores de gorduras e açúcares simples, bem como tecnologias, aumento das porções servidas em unidades de alimentação, podem explicar tamanha prevalência de obesidade infantil (OLIVEIRA, 2003).

O marketing feito pelos fabricantes de produtos alimentícios é transmitido na TV através de comerciais, durante todos os períodos do dia, na rua através de imagens, outdoors. Chamam a atenção de crianças pela propaganda, e dos pais pela praticidade, e possíveis nutrientes oferecidos, fazendo com que os produtos sejam muito bem qualificados na visão do consumidor, levando-os a comprar e consumi-los, substituindo refeições e alimentos importantes como verduras e frutas, as quais são pouco divulgadas na televisão (ALMEIDA et al, 2002).

Devido à epidemia de obesidade infantil, a prevenção é o melhor caminho. A reeducação alimentar deve ser feita de forma geral, na família, pois ela é a base de qualquer caminho a ser traçado. As crianças se espelham nos pais para formarem seus hábitos alimentares, e estilo de vida. Para a prevenção deve-se primeiramente evitar que as crianças se tornem grupo de risco para o desenvolvimento da doença, e se caso se torne grupo de risco, impedir que de alguma forma se agrave (MELLO et al, 2004).

A nutrição é um dos principais fatores resolutivos da saúde e bem estar do indivíduo humano, e tem importância em todas as fases da vida, principalmente nos primeiros anos. É nesta faixa etária (2 a 10 anos) que se formam os hábitos alimentares e são carregados para a vida. É necessário instigar o mais precoce possível uma alimentação balanceada e diversificada. É importante incitar a criança a alimentar-se sozinha, fazendo suas refeições em local tranquilo e adequado em família, sempre que disponível, evitando fazer outras atividades que tire a atenção enquanto se alimenta. Estimular a consumir alimentos variados, evitando a repetição da dieta, deixando que a criança diferencie sabor, cor e textura de cada um. As famílias devem dar exemplos para que as crianças presenciem e os repitam. É interessante o empenho na inclusão de alimentos saudáveis, evitando excesso de

gorduras, sal e açúcares e aumento do consumo de frutas, verduras e legumes (FAGIOLI et al, 2008).

Deve-se incentivar o consumo de fibras e desincentivar o de alimentos ricos em colesterol e gordura saturada, assim como o uso em excesso de sal e açúcar (MELLO et al, 2004).

Trabalhos feitos em conjunto com a mídia, para divulgar recomendações de hábitos saudáveis; fomentar o consumo de frutas, legumes e verduras; criar alternativas de refeições saudáveis no período da escola; limitar a venda e disponibilidade de alimentos com altos teores de nutrientes supérfluos, acompanhar o estado nutricional das crianças; são medidas para reverter o quadro da obesidade infantil, e conseqüentemente irá diminuir os casos do problema apresentado, com devido acompanhamento nutricional (FAGIOLI et al, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do citado acima, concluímos que a televisão influencia diretamente no comportamento alimentar e social das crianças, interferindo na escolha e na forma de se alimentar. Introduzindo na vida das crianças costumes e hábitos inadequados e prejudiciais para a saúde resultando na obesidade infantil. Ainda foi verificado que a hipótese foi validada.

Os produtos mais consumidos em frente à televisão são os farináceos, ricos em gorduras e açúcares. As frutas e verduras não são divulgadas na TV com tanta frequência.

O tratamento nutricional na forma de reeducação alimentar da família é fundamental para reverter o caso e conquistar saúde. Com o apoio de todos, exemplos mostrados na televisão, e a inclusão dos alimentos adequados aliados a atividades físicas, é possível suprir as necessidades nutricionais de cada indivíduo, proporcionando a estes um crescimento e manutenção de uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sebastião de Sousa; NASCIMENTO, Paula Carolina BD; QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Revista de saúde pública. v.36, n.3, pp. 353355, 2003.

CAMARGO, Akemi Teramoto de; SILVA, Arlete Bernini Fernandes e; KANUNFRE, Carla Cristiane, et al. **Influência da televisão na prevalência de obesidade infantil em ponta grossa, paraná.** Cienc Cuid Saude, v.6, n.3, pp.305-311, 2007.

FAGIOLI, Daniela; NASSER, Leila Adnan. **Educação nutricional na infância e na adolescência-** planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. RCN editora, 2008. pp. 31-38.

FELIPPE, Flávia Maria Lacerda. **O peso social da obesidade.** Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, pp. 01-15, 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002. pp. 162-163.

MELLO, Elza Daniel de; MEYER, Flavia; LUFT, Vivian Cristine. **Atendimento ambulatorial individualizado versus programa de educação em grupo-** qual oferece mais mudança de hábitos alimentares e de atividade física em crianças obesas?. Jornal de Pediatria, v. 80, n.6, pp.468-74, 2004.

MELLO, Elza Daniel de; MEYER, Flavia; LUFT, Vivian Cristine. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?.** Jornal de Pediatria, v.80, n.3, pp.173-82, 2004.

OLIVEIRA, Antônio César de; SOUZA, Josenira da Silva; CERQUEIRA, Eneida M. M., et al. **Sobrepeso e Obesidade Infantil-** Influência de Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA. Arq Bras Endocrinol Metab, v.47, n. 2, 2003.

OLIVEIRA, Cecília I. de; FISBERG, Mauro. **Obesidade na Infância e Adolescência: Uma verdadeira epidemia.** Arq Bras Endocrinol Metab, v.47, n.2, pp.107-108, 2003.
PETROSKI, Edio Luiz; SOARES, Ludmila Dalben; **Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v.5, n.1, pp.63-74, 2003.

RODRIGUES, Vanessa Mello; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichestck. **Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil- influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão.** Revista de nutrição, v.25, n.3, pp.353-362, 2012.

SANTOS, Andréia Mendes dos; **O excesso de peso da família com obesidade infantil.** Revista Virtual Textos e Contextos, n.2, pp.01-10, 2003.