

Alunos com problemas de saúde

Obesidade



Obesidade



Dicas Práticas - Sala de Aula (Baseado no método de instrução)

1. **Incentivar a integração social dos alunos através da organização de trabalhos em pequenos grupos para a realização de projetos sobre a alimentação saudável e atividade física.**
2. **Promover atividades que ajudem os alunos a expressar-se fisicamente e emocionalmente através da dança, da música e do drama,** que permitem o movimento do corpo com o objetivo de ganhar controlo do corpo e melhorar a imagem corporal.
3. **Seja vigilante para reconhecer sinais de que um aluno está a ser intimidado, para que sejam feitas intervenções adequadas.**
4. **Incentive os alunos a falar sobre emoções e planeie atividades que melhorem a sua inteligência emocional e desencadeiem sentimentos de empatia e bondade.** Tais atividades podem incluir "tempo de círculo". Evite discussões ou comentários pessoais sobre alunos e as suas famílias, relativamente aos problemas pessoais.
5. **Organize atividades que promovam o peso saudável e dicas sobre estilos de vida saudáveis** Por exemplo, use recompensas saudáveis, introduza alimentos saudáveis incomuns no seu programa de sala de aula, atribua um livro relacionado com comida saudável, crie trabalhos de pesquisa e debates sobre tópicos relacionados com a alimentação saudável.
6. **Tenha em atenção o uso de linguagem inadequada e estereótipos quanto ao peso corporal, imagem corporal e beleza.**

Adaptado de: K-12 News, Lessons & Shared resources por professores para professores

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>



Dicas Práticas – Escola (Baseado no método de instrução)

Comunidade

Aumente a participação e a colaboração dos alunos em atividades sociais, culturais e recreativas, a fim de melhorar os laços com os colegas e com a comunidade em geral. Pode enfatizar a atividade desportiva nas atividades que organiza.

K12 Partilha de boas práticas entre professores (Notícias, Lições e Recursos)

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

Alterações curriculares

Implementar um curso de Atividade Física e Desportiva, como parte de uma política escolar, incidindo na prevenção e tratamento da obesidade.

Visitas de Estudo / Excursões/ Colónias / Intercâmbio Escolar / Viagens para o exterior

Organize mais sessões ao ar livre, faça mais excursões ao ar livre, opte por uma política de prevenção e tratamento da obesidade

Refeição: Cantina/ Visitas de Estudo / Colónias / Viagens

Certifique-se que a cantina e o bar escolar têm lanches saudáveis. Implemente regras na cantina e no bar.

[Reference: O papel das escolas na prevenção da obesidade infantil (2004)]

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Outros (medidas e políticas de saúde)

- 1. Organize mais atividades ao ar livre, como parte de uma política escolar de prevenção e tratamento da obesidade**
- 2. Implementar um curso de estudos de alta qualidade de Educação Física, como parte de uma política escolar de prevenção e tratamento da obesidade**

Pais/Associações de Pais

Fale sobre a obesidade e o seu impacto no bem-estar psicológico dos alunos e no desempenho académico nas reuniões da Associação de Pais e Professores.

Organização de eventos

1. **Aumentar a participação dos alunos nas atividades sociais em grupo**, a fim de melhorar os laços com os colegas e com a comunidade. As atividades podem enfatizar a atividade física, como a organização de atividades desportivas.

K-12 Partilha de boas Práticas (notícias, recursos e lições)

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

2. **Fale com psicólogos e especialistas em saúde para acompanhar a saúde mental e física dos alunos.** Organize palestras ou campanhas de sensibilização entre o pessoal docente e não docente e os alunos sobre a questão da obesidade e do excesso de peso e questões relacionadas, como a marginalização social, o bullying, a imagem corporal e os problemas de saúde mental

K-12 Partilha de boas Práticas (notícias, recursos e lições)

[Referências: The role of schools in preventing childhood obesity (2004)

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Festas Escolares / Eventos / Atividades

1. **Aumentar a participação dos alunos nas atividades sociais em grupo**, a fim de melhorar os laços com os colegas e com a comunidade. As atividades podem enfatizar a atividade física, como a organização de atividades desportivas.

K-12 Partilha de boas práticas (Notícias, lições e recursos)

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

2. **Fale com psicólogos e especialistas em saúde para acompanhar a saúde mental e física dos alunos.** Organize palestras ou campanhas de sensibilização entre o pessoal e os alunos sobre a questão da obesidade e excesso de peso e questões relacionadas, como a marginalização social, o bullying, a imagem corporal e os problemas de saúde mental.

[Referência: O papel das escolas na prevenção da obesidade infantil (2004)

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf]

Suporte p/ Alunos

Informe-se com psicólogos e especialistas em saúde para monitorizar a saúde mental e física dos alunos. Organize palestras ou campanhas de sensibilização entre o pessoal docente e não docente e com os alunos sobre a obesidade e o excesso de peso e questões que daí advêm, como a marginalização social, o bullying, a imagem corporal e os problemas de saúde mental.

[Referência: O papel das escolas na prevenção da obesidade infantil (2004)]

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Formação profissional do professor

1. **Informe-se com psicólogos e especialistas em saúde para monitorizar a saúde mental e física dos alunos.** Organize palestras ou campanhas de sensibilização entre o pessoal docente e não docente e os alunos sobre a questão da obesidade e do excesso de peso e questões que daí advêm, como a marginalização social, o bullying, a imagem corporal e os problemas de saúde mental.

[Referência: O papel das escolas na prevenção da obesidade infantil (2004)]

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

2. **Fale sobre a obesidade e o impacto que tem no bem-estar psicológico dos alunos e no desempenho académico nas reuniões da Associação de Pais e Professores.**

Horário

Permitir mais intervalos durante o dia para incentivar a atividade física na prevenção e tratamento da obesidade.

[Referências: notícias K-12, Partilha de boas práticas (lições e recursos)]

<http://www.teachhub.com/fighting-childhood-obesity-your-classroom>

The role of schools in preventing childhood obesity (2004)

https://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Literatura de suporte

Definição

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o excesso de peso e a obesidade são definidos como "acumulação de gordura anormal ou excessiva que pode prejudicar a saúde".

O índice de massa corporal (IMC) é um índice simples de peso por altura que é comumente usado para classificar o excesso de peso e a obesidade em adultos. É definido como o peso de uma pessoa em quilogramas dividido pelo quadrado de altura em metros (kg / m²).

O IMC fornece a medida mais útil do nível populacional de excesso de peso e obesidade, pois é o mesmo para ambos os sexos e para todas as idades dos adultos. Especificamente, para crianças de 5 a 19 anos de sobrepeso e obesidade são definidas da seguinte forma:

"O excesso de peso é o IMC-para-idade superior a 1 desvio padrão acima da mediana de referência de crescimento da OMS".

"A obesidade é superior a 2 desvios padrão acima da mediana de referência de crescimento da OMS".

Os gráficos podem ser encontrados em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

A obesidade infantil está associada a uma maior probabilidade de morte prematura e incapacidade na idade adulta. Além disso, as crianças obesas experimentam dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas, hipertensão, indícios precoces de doenças cardiovasculares, resistência à insulina e efeitos psicológicos.

Revisão literária

Após várias pesquisas, observou-se que as crianças com excesso de peso e obesidade têm menor autoestima (Strauss et al, 1985) e podem estar a ultrapassar depressões (Erickson et al, 2000). Além disso, também foi sugerido que as crianças e adolescentes com excesso de peso são mais propensos a estarem isolados da sociedade, exacerbando assim as consequências sociais e emocionais da obesidade e do excesso de peso (Strauss e Pollack, 2003). Outros estudos mostraram que as crianças e adolescentes com excesso de peso são mais propensas a serem descritos em termos desdenhosos ou classificados como os amigos menos desejáveis. Este fenômeno foi documentado desde a década de 1960 e conhecido por aparecer em todas as culturas (Richardson et al., 1961). Uma vez que as normas de aparência de pares são especialmente importantes em adolescentes. Os adolescentes com excesso de peso e obesos podem estar perdendo as amizades (George & Hartmann, 1996).

Além disso, estudos mostraram que os estereótipos relacionados ao peso são realizados por professores em todas as fases do sistema escolar, desde o jardim-de-infância até ao ensino secundário (Puhl & Latner, 2007). Um estudo recente que analisou a capacidade acadêmica de 3.362 crianças nos EUA descobriu que um aumento no IMC foi significativamente associado à pior das percepções dos professores de meninos e meninas. (Kenney et al, 2015).

As provocações ou bullying relacionadas ao peso também podem contribuir para que os alunos

apresentem um baixo desempenho acadêmico (Krukowski et al, 2009). O bullying rompe a autoestima saudável e, a longo prazo, pode levar ao transtorno dismórfico do corpo (um transtorno de ansiedade que faz com que as pessoas tenham uma visão distorcida de sua aparência e passem muito tempo preocupados com isso), transtorno de ansiedade social (um Transtorno de ansiedade que faz com que as pessoas estejam aterrorizadas a socializar com os outros, temendo severas avaliações e rejeições), depressão, autojudicação e ideação de suicídio. (Eisenberg et al, 2003). Um estudo recente sugere mesmo que o bullying tem efeitos semelhantes ou piores, a longo prazo, na saúde mental dos jovens adultos do que abuso ou negligência (Lereya et al, 2015).

Websites e relatórios europeus

OMS obesidade e excess de peso

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Relatório da Organização Mundial de Saúde: Como acabar com a obesidade infantil

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1&ua=1

O papel das escolas na prevenção da obesidade infantil (2004)

http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf

Referências

Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(8), 733-738.

Erickson, S. J., Robinson, T. N., Haydel, K. F., & Killen, J. D. (2000). Are overweight children unhappy?: Body mass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(9), 931-935.

George, T. P., & Hartmann, D. P. (1996). Friendship networks of unpopular, average, and popular children. *Child development*, 67(5), 2301-2316.

Kenney, E. L., Gortmaker, S. L., Davison, K. K., & Austin, S. B. (2015). The academic penalty for gaining weight: a longitudinal, change-in-change analysis of BMI and perceived academic ability in middle school students. *International Journal of Obesity*, 39(9), 1408-1413.

Krukowski, R. A., Smith West, D., Philyaw Perez, A., Bursac, Z., Phillips, M. M., & Raczyński, J. M. (2009). Overweight children, weight-based teasing and academic performance. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 274-280.

Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524-531.

Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133(4), 557.

Strauss, C. C., Smith, K., Frame, C., & Forehand, R. (1985). Personal and interpersonal characteristics associated with childhood obesity. *Journal of Pediatric Psychology*, 10(3), 337-343.

Strauss, R. S., & Pollack, H. A. (2003). Social marginalization of overweight children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(8), 746-752.

Richardson, S. A., Goodman, N., Hastorf, A. H., & Dornbusch, S. M. (1961). Cultural uniformity in reaction to physical disabilities. *American Sociological Review*, 241-247.