

# BULLYING E OBESIDADE INFANTIL

Um guia para pais e educadores



Elaborado pelo  
**Departamento de  
Obesidade Infantil**

Organizado por  
**Lívia Lugarinho (coordenadora),  
Latife S. Tyszler, Louise Cominato  
e Mariana Del Bosco**

  
**ABESO**

REALIZAÇÃO

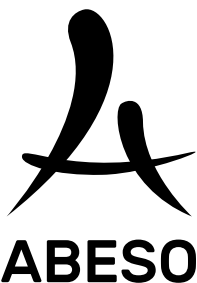
**VITAMINA**  **CONTEÚDO QUE  
FAZ BEM À SAÚDE**

# **BULLYING E OBESIDADE INFANTIL**

Um guia para pais e educadores

Elaborado pelo  
**Departamento de Obesidade Infantil**

Organizado por  
**Livia Lugarinho (coordenadora), Latife S. Tyszler,  
Louise Cominato e Mariana Del Bosco**



---

REALIZAÇÃO

**VITAMINA**  | CONTEÚDO QUE  
FAZ BEM À SAÚDE

EDIÇÃO LÚCIA HELENA DE OLIVEIRA

PROJETO GRÁFICO GUILHERME FREITAS

DESIGN ARIEL BERTHOLDO

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Bullying e obesidade infantil [livro eletrônico] :  
um guia para pais e educadores / organizado por  
Latife S. Tyszler, Louise Cominato, Mariana  
Del Bosco ; coordenação Lívia Lugarinho ;  
elaborado pelo Departamento de Obesidade  
Infantil ; edição Lúcia Helena de Oliveira. --  
1. ed. -- São Paulo : Vitamina Conteúdo, 2024.  
PDF

ISBN 978-65-981293-3-0

1. Ambiente escolar 2. Bullying nas escolas  
3. Comportamento agressivo 4. Crianças e  
adolescentes - Saúde 5. Crianças e adolescentes -  
Vítimas de violência 6. Obesidade - Aspectos  
nutricionais 7. Obesidade - Cuidado e tratamento  
8. Obesidade - Fatores de risco. I. Tyszler,  
Latife S. II. Lugarinho, Lívia. III. Departamento  
de Obesidade Infantil. IV. Oliveira, Lúcia Helena de.

24-232116

CDD-370.15

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Bullying : Prevenção : Educação 370.15

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# ÍNDICE

## **INTRODUÇÃO**

A ideia deste e-book

**PÁG 05**

## **OBESIDADE INFANTIL**

Do que estamos falando

**PÁG 06**

## **BULLYING**

O ambiente escolar hoje

**PÁG 08**

## **NAS ESCOLAS**

Lições para educadores

**PÁG 10**

## **ATIVIDADE FÍSICA**

O *bullying* nas quadras

**PÁG 13**

## **FAMÍLIA**

A tarefa dos pais

**PÁG 16**

## **MENSAGENS FINAIS**

Propostas de ação

**PÁG 18**



# INTRODUÇÃO

## A ideia deste e-book

Em 2023, a Undime (União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação) procurou a **Abeso** em busca de materiais educativos sobre obesidade infantil para serem disponibilizados nas escolas. Já tínhamos os *e-books* “Lancheira Saudável” e “Crianças de Férias” prontos no site, que podiam ser baixados gratuitamente. Mas sentimos a necessidade (e a oportunidade!) de escrever sobre um tema bastante atual e relevante, que é o *bullying* nas escolas.

Crianças e adolescentes com obesidade são as principais vítimas dessa forma de violência e suas consequências emocionais que, embora graves e duradouras, costumam ser negligenciadas. Assim, esperamos com este novo *e-book* ajudar pais e educadores a identificarem e combaterem essa agressão, muitas vezes sofrida de forma silenciosa por nossos jovens.

### As autoras



# OBESIDADE INFANTIL

## Do que estamos falando

**A** obesidade é um acúmulo excessivo e prejudicial de gordura no corpo — esta, aliás, é a definição da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Trata-se de uma doença que, infelizmente, aparece cada vez mais cedo, afetando milhões de crianças e adolescentes no Brasil e nos mais diversos países. Ela é crônica, isto é, não tem cura, embora possa ser controlada. E é multifatorial. Isso quer dizer que não possui uma causa única e, sim, resulta da interação de genes, ambiente,

comportamento, cultura e fatores socioeconômicos. Por ser um quadro assim tão complexo, o tratamento não pode ser simples e se basear, apenas, em “fechar a boca e fazer exercício”, como muitos imaginam de maneira equivocada. Dados do Atlas Mundial de Obesidade produzido pela WOF (*World Obesity Federation*) apontam que 34% das crianças e dos adolescentes brasileiros entre 5 e 19 anos estão com sobrepeso ou obesidade. A previsão para 2035 é de que, pelo menos, metade das crianças esteja acima do peso no nosso país.

Um dos grandes problemas desse cenário é que o excesso de peso é um fator de risco para uma série de outras condições médicas crônicas, que deveriam surgir na vida adulta ou só na terceira idade, mas que podem acometer esses jovens precocemente, como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2), algumas formas de câncer e problemas articulares. Isso determina uma redução da expectativa de vida — algo longe de ser o futuro que desejaríamos para as novas gerações.





Há mais de três décadas, a **Abeso** vem agindo para combater a obesidade, inclusive na infância. E isso é bem diferente de combater a pessoa com obesidade. Tratar uma doença tão séria, ainda mais nos primeiros anos de vida, é respeitar quem convive com ela, acolhendo, ouvindo, estudando, andando junto.

Até porque precisamos alertar que, além dos

riscos para a saúde física, a obesidade infantil pode trazer consequências para a saúde mental e emocional dos jovens, como baixa autoestima, depressão e ansiedade.

Uma das principais causas desses problemas psicológicos é o *bullying* (do inglês *bully*, que significa “valentão” ou “brigão”), uma forma de violência que ocorre de maneira repetitiva e intencional contra alguém

que é percebido como mais fraco ou vulnerável.

O *bullying* pode acontecer em qualquer ambiente, mas é mais comum nas escolas, onde as crianças e os adolescentes passam grande parte do seu tempo e convivem com meninos e meninas da mesma faixa etária. Os jovens que sofrem *bullying* costumam apresentar queda no rendimento escolar, isolamento social, medo e tristeza.

# BULLYING

## O ambiente escolar hoje

Um em cada dez estudantes brasileiros é vítima de *bullying* e ele geralmente acontece, como já mencionado, no ambiente escolar. É considerado *bullying* “todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo, sem motivação evidente, praticado por um indivíduo ou por um grupo contra uma ou mais pessoas, com o objetivo de intimidar ou agredir, causando dor e angústia à(s) vítima(s), em uma relação

de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas”, conforme definido pela Lei nº 13.185/2015, em vigor desde 2016, que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática

A lei classifica o *bullying* quando há violência em atos de humilhação ou discriminação, incluindo ataques físicos, insultos, ameaças, comentários e apelidos de mau gosto. É lamentável, mas o fenômeno costuma ser encontrado nas relações

entre pares. Em especial, estudantes. Atualmente, existe até mesmo uma nova modalidade entre eles: o *cyberbullying*, que é o *bullying* praticado pela internet.

Vale a gente lembrar que 7 de abril é o Dia Nacional de Combate ao *Bullying* e à Violência nas Escolas. A prevenção, de fato, é o melhor caminho, que começa a ser trilhado quando adquirimos conhecimento sobre esse tema.







### **BULLYING ASSOCIADO AO EXCESSO DE PESO**

O *bullying* associado ao excesso de peso está entre as formas mais frequentes de assédio na infância e na adolescência. Crianças pequenas já atribuem características negativas e estereótipos para colegas, amigos e parentes com obesidade.

Os jovens confirmam que o peso costuma ser a principal razão pela qual seus colegas são provocados ou intimidados. Experiências autorrelatadas entre adolescentes indicam que o *bullying* associado ao peso é o tipo mais prevalente de assédio

sofrido por meninas e o segundo mais comum entre meninos.

Um estudo realizado com adolescentes que buscavam tratamento para obesidade mostrou que, nos doze meses anteriores à pesquisa, mais de 70% deles tinham se sentido constrangidos por causa do seu excesso de peso. E mais de 30% contaram que o *bullying* havia persistido por mais de cinco anos! Este é apenas um exemplo para você entender que o problema é assustadoramente rotineiro.

No entanto, o *bullying* associado à obesidade costuma ser tolerado pela sociedade.

Isso porque existe a crença de que a estigmatização motivaria a pessoa a perder peso. Na realidade, em vez de motivar uma mudança positiva, o estigma contribui para o surgimento de transtornos alimentares, isolamento social e diminuição da prática de atividade física, com consequente aumento de peso e piora do quadro de obesidade. Além disso, há uma perda tremenda de qualidade de vida. Um estudo chegou a revelar que crianças e adolescentes com obesidade apresentam uma qualidade de vida inferior à de crianças com câncer!

# NAS ESCOLAS

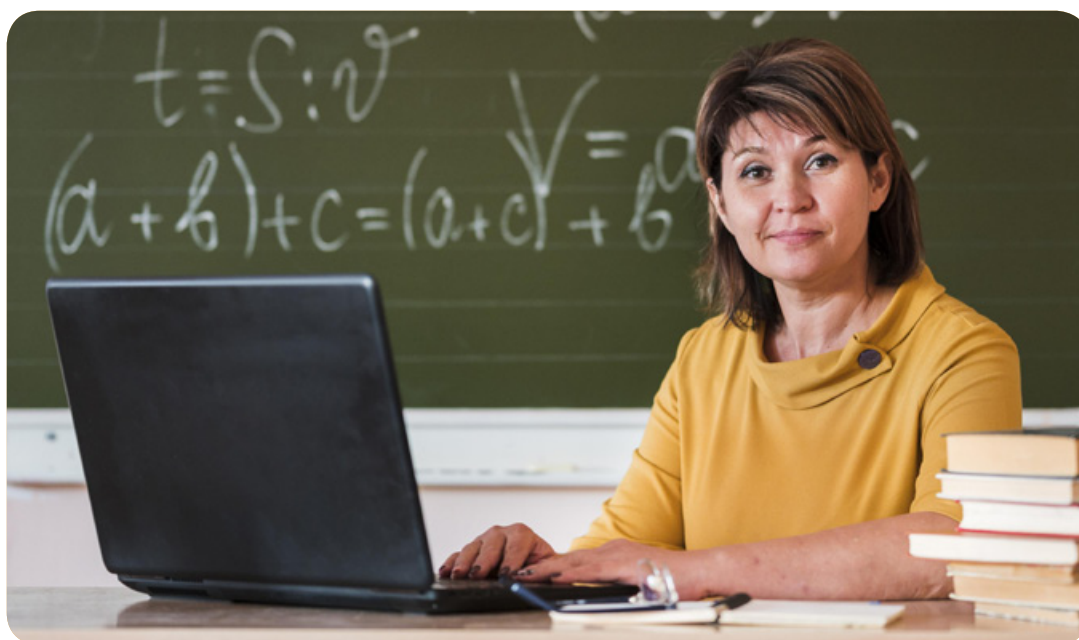
## Lições para educadores

Nas escolas, são comuns os episódios de atitudes agressivas capazes de causar sofrimento e angústia — e, nota-se, os alunos com obesidade tendem a enfrentar mais esse tipo de situação. Educadores identificaram que o *bullying* associado ao peso foi o mais prevalente entre os estudantes — , mais do que o *bullying* envolvendo orientação sexual ou alguma deficiência, que são igualmente deploráveis.

É aquela história da menina que carrega o apelido de “baleia” ou a do menino chamado de preguiçoso — e tudo por causa do seu peso. Essas experiências estigmatizantes podem prejudicar o processo de aprendizagem, levando à desmotivação na hora de estudar, com queda do rendimento escolar, além de um prejuízo considerável do bem-estar emocional, causando depressão, ansiedade, baixa autoestima e até

pensamentos suicidas em casos extremos

Fica assim evidente que os educadores devem estar ainda mais ligados no comportamento dos jovens, uma vez que o *bullying* cresce assustadoramente. As instituições de ensino, de seu lado, precisam criar espaço para discutir o problema com a comunidade, alertando estudantes, pais e profissionais da instituição para essa forma grave de violência e suas consequências.



## **O PAPEL DO PROFESSOR**

Pesquisas mostram que os professores têm expectativas mais baixas em relação aos alunos com obesidade do que teriam com aqueles sem obesidade. Eles esperam, de antemão, que os jovens com sobrepeso e obesidade tenham menos habilidades físicas, sociais e acadêmicas. Ao nosso ver, a compreensão da complexidade dessa doença se torna vital para ajudá-los a parar de contribuir com a estigmatização do peso.

Em sala de aula e em qualquer outro espaço do ambiente escolar, a linguagem pouco cuidadosa ou negativa acaba sendo desmotivadora e muito prejudicial. Ora, em qualquer idade, a existência de uma pessoa não se resume a uma doença ou a um diagnóstico que, por acaso, ela recebeu. Portanto, vamos refletir: uma criança com câncer nunca é chamada de "cancerosa". Isso seria bem estranho, não é mesmo? Do mesmo modo, faz sentido que uma menina

ou um menino com excesso de peso receba a designação de "criança com obesidade"— e não, de uma criança "obesa"!

Mudanças culturais levam tempo. Sem contar que as pessoas nem sempre percebem que suas palavras são inadequadas. Por isso, pode ser muito útil apontar a necessidade de ajustes na comunicação dentro do ambiente das escolas. Ali, como em todo lugar, a obesidade precisa ser abordada com o mesmo respeito que as outras doenças.



## NOVAS ATITUDES

O que deve ser substituído por melhores práticas.

O QUE NÃO FAZER	EM VEZ DISSO...
Deixar de intervir ao ver que uma criança com obesidade está sendo estigmatizada por conta do seu corpo durante atividades esportivas.	À escola, não cabe apenas oferecer um espaço adequado e bem equipado para a prática de exercício. Ela deve aproveitar essa oportunidade para trabalhar com a turma atitudes positivas, crenças e comportamentos modificáveis por meio da empatia.
Chamar a criança com obesidade de preguiçosa, dar a entender ou até mesmo falar que ela tem pouco comprometimento, que não possui força de vontade, nem aptidão para os estudos.	Reconhecer que o <i>bullying</i> relacionado ao peso tem um impacto que vai muito além do desempenho esportivo e acadêmico. Vale estar atento às atitudes de toda a comunidade escolar, em todos os momentos.
Usar expressões como criança obesa, gordinha, gorducha, gorda...	Não transforme uma doença – no caso, a obesidade – em adjetivo, rotulando a criança por sua condição. Assim como ninguém fala “criança cancerosa” e que se deve evitar “criança diabética”, é errado se referir a uma “criança obesa”. Se for necessário, em determinado contexto, mencionar a sua condição de saúde, o adequado é dizer “criança com obesidade” ou, ainda, “criança com excesso de peso.”
Usar apelidos relacionados ao peso, como baleia, rolha de poço, elefante e outros – a lista é imensa!	Trabalhar com os alunos a importância de nunca usar qualquer apelido pejorativo relacionado à aparência de alguém.
Dar conselhos a respeito de como lidar com o peso ou emagrecer.	Deixar esse assunto para especialistas – nesse caso, os profissionais de saúde que acompanham a criança ou o adolescente.
Diferenciar a alimentação da criança com obesidade, limitando o seu acesso àquilo que é oferecido aos seus colegas.	O papel da escola é ofertar, na cantina, uma alimentação saudável para todos os seus alunos, com e sem obesidade. Eles devem ter acesso aos mesmos alimentos, a menos que haja alguma restrição por outros motivos de saúde.
Ser omissos e deixar de intervir ao ver uma criança ser isolada porque tem obesidade.	Reconhecer que o <i>bullying</i> relacionado ao peso é capaz de contribuir para o isolamento social e fazer algo para acabar com isso.

# ATIVIDADE FÍSICA

## O *bullying* nas quadras

Grande parte do *bullying* escolar ocorre em um contexto em que o aluno pratica algum tipo de atividade física, seja brincando na hora do recreio, seja nas aulas de Educação Física. São nesses momentos

que alunos com obesidade são mais excluídos e se tornam vulneráveis a agressões, intimidações e comentários maldosos a respeito de seu desempenho. Na prática, observamos agressões de alguns tipos:



### 1) Físicas:

empurrões, tapas, lançamento de objetos. Isso ocorre com maior frequência na escola primária do que na secundária. Ou seja, é mais comum entre crianças.

### 2) Verbal:

seriam os insultos e os xingamentos, além de gozações, como rir e dizer que o colega não consegue correr ou que perdeu porque “é gordinho.” Se nada é feito, a tendência é associar crianças com obesidade com um desempenho motor ruim, o que em princípio não é necessariamente verdadeiro.

### 3) Psicológicas:

são aquelas atitudes para diminuir a autoestima do outro, fazendo com que as vítimas sintam insegurança e medo. Excluir o colega do time por causa do seu corpo seria um exemplo.

### 4) Sociais:

Isolar o jovem com obesidade e, mais do que isso, levar outros colegas a participarem do *bullying*. Isso cria um ambiente de opressão.



As vítimas do *bullying* relacionado ao peso são caracterizadas como alunos com pior desempenho nas atividades físicas, com coordenação motora pouco desenvolvida, que apresentam menor rendimento em esportes e lutas. Por isso, muitas vezes acabam sendo excluídas das brincadeiras e dos jogos no recreio.

A questão é: existem algumas possíveis razões para que crianças com obesidade tentem não frequentar as aulas de Educação Física e, com

isso, terminem praticando menos exercício. Elas notam que são mais vulneráveis às intimidações ou simplesmente querem evitar se expor ao fracasso. Mas o maior problema das faltas nessa disciplina é que elas agravam ainda mais o baixo desempenho nas atividades físicas, o que acarreta em prejuízo para a saúde e em uma eventual piora do quadro de obesidade.

Quando se trata de *bullying* e exercício ou esporte, o relato mais comum é de que as

experiências ruins nas aulas de Educação Física acabaram contribuindo para um comportamento sedentário. O discurso geralmente é acompanhado de comentários como: “não sou bom nos esportes” ou “não gosto de fazer exercício”. Sabe-se, contudo, que a prática regular de atividade física e esporte, quando bem conduzida, ajuda a melhorar as interações sociais e, conseqüentemente, a qualidade de vida de meninos e meninas com obesidade.

## PARA OS PROFESSORES

Embora cada situação seja única, aqui vão algumas dicas capazes de auxiliar na prevenção do *bullying* ou a lidar direito com esse problema.

- 1.** Planeje sua aula com o objetivo de minimizar situações que possam ser conflituosas e competitivas, sempre deixando claro os limites e as regras do jogo.
- 2.** Proponha atividades que possam ser realizadas por todos os alunos. Desse modo, o jovem que ainda é menos habilidoso tem a oportunidade de fazer parte do time.
- 3.** Promova diálogos e debates a fim de aumentar o conhecimento dos alunos sobre o assunto, discutindo com eles o que é *bullying*, quais as consequências para os envolvidos nesses episódios e as formas de denunciar a ocorrência desse tipo de violência.
- 4.** Fique atento ao que acontece nas suas aulas,

observando o comportamento de seus alunos. Ouvi-los atentamente é fundamental.

- 5.** Esteja alerta e informado, ciente de que o *bullying* não é uma simples brincadeira. Ele pode produzir consequências negativas nas crianças envolvidas que irão perdurar por muito tempo, talvez pela vida afora.
- 6.** O professor de Educação Física pode utilizar recursos e ter atitudes inclusivas, a fim de promover a interação social entre os alunos, estimulando que as mudanças de comportamento aconteçam não só dentro, mas também fora da escola.
- 7.** Aproveite as aulas de Educação Física para também ensinar jogos cooperativos ao invés focar apenas nos jogos competitivos. O jogo cooperativo é aquele em que todo o grupo colabora, combinando as diferentes habilidades dos indivíduos para conseguir um objetivo comum. Todos ganham ou todos perdem quando a turma não consegue alcançar o que foi proposto.

# FAMÍLIA

## A tarefa dos pais

Muitos estudos apontam que, frequentemente, os pais não reconhecem quando os filhos estão acima do peso. Por isso, demoram para buscar ajuda profissional e tomar atitudes capazes de melhorar a alimentação e o estilo de vida em casa.

Infelizmente, para complicar, as evidências indicam que a família também pode estigmatizar a criança que apresenta excesso de peso. O estigma de peso expresso pelos pais tende a ter um efeito ainda mais duradouro sobre as crianças, com

consequências emocionais por toda a vida.

E claro: é fundamental que os pais estejam atentos à possibilidade de o filho estar sendo vítima de *bullying*, cometido pelos colegas ou mesmo dentro de casa, por algum parente próximo.





## EM CASA

O que os pais devem evitar e as atitudes capazes de ajudar o filho com obesidade.

O QUE NÃO FAZER	EM VEZ DISSO...
Vitimizar o filho com excesso de peso.	Criar um ambiente seguro e acolhedor para a criança ou o adolescente, apoiando sua capacidade no lugar de reforçar a vergonha social.
Não reconhecer que seu filho está com excesso de peso.	Melhorar a alimentação e o estilo de vida de toda a família.
Usar palavras negativas e estereotipadas para descrever o corpo dos filhos: “obesos, gordos...”	Assim como os educadores na escola, tomar muito cuidado com a linguagem utilizada no dia a dia.
Fazer discurso, a toda hora, sobre o peso e a alimentação dos filhos.	Em vez de falar, tornar-se um exemplo, criando um ambiente alimentar adequado, que valorize o comer em família, sem a presença de telas à mesa e transformando as refeições em um momento tranquilo.
Subestimar o impacto da obesidade na saúde da criança e os prejuízos que ela causará na vida adulta.	Rever práticas, refletindo sobre a quantidade e a qualidade de alimentos, bebidas e lanches, além de incentivar a atividade física.
Não reconhecer que a obesidade infantil é uma doença.	Procurar auxílio médico para o seu filho.
Esperar que a criança com excesso de peso não coma alimentos capazes de agravar o quadro de obesidade, se eles estão disponíveis em casa.	Fazer com que toda a família se engaje em uma alimentação mais nutritiva e saudável é fundamental para o tratamento do jovem que tem obesidade. Os alimentos que são prejudiciais para a melhora das crianças com excesso de peso não devem fazer parte da rotina familiar, tampouco ficarem disponíveis na despensa ou na cozinha de casa.

# MENSAGENS FINAIS

## Propostas de ação

Por fim, deixamos três sugestões capazes de evitar que crianças e adolescentes com obesidade continuem sofrendo *bullying*.



### **1. Identifique o bullying**

Mais do que notar situações em que ele acontece, para que não se repita é importante compreender as causas do preconceito e identificar as atitudes, as crenças e os comportamentos modificáveis entre os jovens.



### **2. Promova intervenções baseadas em educação**

Procure desenvolver e testar intervenções destinadas a reduzir o preconceito e seus efeitos em crianças e adolescentes com obesidade. Elas devem ser adaptadas ao público e às diversas situações em que o estigma do peso é vivenciado — por exemplo, se vem acontecendo na escola, em casa, nas redes sociais ou no próprio ambiente de cuidados com a saúde.



### **3. Incentive a linguagem apropriada sempre**

Refleta cuidadosamente se os termos e as expressões utilizados para descrever o peso corporal de alguém não poderiam soar ofensivos para pessoas com obesidade. Pense duas vezes antes de falar e sempre escolha palavras que tragam, nas entrelinhas, o respeito.

