

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EMANUEL CAVALCANTE DE LAVOR FILHO

**OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DOS PAIS, DO MEIO SOCIECONÔMICO E
DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS**

Juazeiro do Norte
2023

EMANUEL CAVALCANTE DE LAVOR FILHO

**OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DOS PAIS, DO MEIO SOCIECONÔMICO E
DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientadora: Prof. Me. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte
2023

EMANUEL CAVALCANTE DE LAVOR FILHO

**OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DOS PAIS, DO MEIO SOCIECONÔMICO E
DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Educação Física
do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
Campus Saúde, como requisito para obtenção
do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 27 de Junho de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a Me. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientadora

Prof^a Esp. Bárbara Raquel Souza Santos
Examinadora

Prof^a Me. Loumaíra Carvalho da Cruz
Examinadora

Juazeiro do Norte
2023

*Dedico esse trabalho a minha família,
parentes, amigos e todo o núcleo gestor que
compõe a Unileão.*

OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DOS PAIS, DO MEIO SOCIECONÔMICO E DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

¹Emanuel Cavalcante de LAVOR FILHO

²Jenifer Kelly PINHEIRO

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A obesidade é um distúrbio marcado pelo excesso de gordura corporal, que pode incidir em graves problemáticas para o indivíduo. A doença apresenta-se com uma grande quantidade de peso quando comparada a idade e altura, cálculo que é realizado através do Índice de Massa Corporal. A obesidade possui diversas causas, no entanto, as mais consideráveis entre os jovens são a alimentação desregulada, fruto do pouco acompanhamento dos pais, e a ausência de atividades físicas cotidianas, fazendo com que o corpo não gaste as calorias totais ingeridas ao longo do dia. Como consequência, esta doença pode trazer diversas outras problemáticas de saúde, como a Diabetes, pressão arterial elevada e altos níveis de colesterol. O presente estudo, tendo em vista este fator, tem como principal objetivo apresentar a influência dos pais, do meio socioeconômico e da prática de exercícios. A partir do apresentado, pôde-se obter que a atividade física é um dos principais meios de intervenção para amenização da obesidade, haja vista que esta doença é causada essencialmente pelo acúmulo de gordura proveniente da falta de exercícios. Através do estudo, ressalta-se o papel do profissional de educação física na diminuição dos riscos trazidos pela doença, podendo inclusive determinar formas de intervenção para incidir diretamente em face da doença, como é o caso de promover informações para os pais e parentes, nas escolas ou nas unidades de Atenção Básica. Conclui-se portanto que, os hábitos saudáveis devem ser incorporados desde a infância, principalmente pelos pais, para evitar doenças crônicas, como é o caso da obesidade. Além de uma alimentação saudável, a prática regular de atividades físicas é extremamente importante para o desenvolvimento humano de maneira regular.

Palavras-chave: Obesidade pediátrica; Atividade física; Condição crônica

ABSTRACT

Obesity is a disorder marked by excess body fat, which can lead to serious problems for the individual. The disease presents with a large amount of weight when compared to age and height, a calculation that is performed through the Body Mass Index. Obesity has several causes, however, the most considerable among young people are unregulated eating, the result of poor parental monitoring, and the absence of daily physical activity, causing the body not to spend the total calories ingested throughout the day. As a consequence, this disease can

bring about several other health problems, such as Diabetes, high blood pressure and high cholesterol levels. The present study, in view of this factor, has as its main objective to present the influence of parents, socioeconomic environment and the practice of exercises. From what was presented, it was possible to obtain that physical activity is one of the main means of intervention to alleviate obesity, given that this disease is essentially caused by the accumulation of fat from the lack of exercise. Through the study, the role of the physical education professional in reducing the risks brought by the disease is highlighted, and may even determine forms of intervention to directly affect the disease, as is the case of promoting information for parents and relatives, in schools or in Primary Care units. It is therefore concluded that healthy habits should be incorporated from childhood, mainly by parents, to avoid chronic diseases, such as obesity. In addition to a healthy diet, regular physical activity is extremely important for human development on a regular basis.

Keywords: Pediatric obesity; Physical activity; chronic condition

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde – OMS (2022) caracteriza a obesidade como uma doença marcada pelo excesso de gordura corporal, que é provocada pelo desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico. Dentre suas características, marca-se a divergência entre o fator exógeno e endógeno, o primeiro relacionado aos fatores ambientais, como os hábitos familiares e escolares, e o segundo referente a fatores do organismo (CORRÊA *et al.*, 2020).

Com a industrialização exarcebada, as influências midiáticas e a considerável “falta de tempo” dos pais, a obesidade passou a tornar-se uma preocupação de saúde pública, haja vista os dados alarmantes das últimas décadas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente mais de 38 milhões de brasileiros com mais de 20 anos encontram-se acima do peso estabelecido pelo IMC (CAMPOS *et al.*, 2023).

No caso do público infanto-juvenil a problemática é ainda maior. Através do SUS – Sistema Único de Saúde e do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, através de acompanhamento pessoal na Atenção Básica, pôde-se concluir que já no ano de 2022 haviam cerca de 340 mil crianças, com idade entre 5 á 10 anos, com índices de obesidade, tornando-se portanto uma preocupação generalizada das instituições (COSTA *et al.*, 2020).

Nesse sentido, um dos principais e talvez mais importantes fatores que influenciam na prevalência da obesidade infantil é o aumento da ingestão energética e a diminuição do gasto calórico, ocasionando em uma disfunção no organismo, que nada mais é do que um consumo superior ao gasto calórico. Mesmo assim, muitos são os agentes que influenciam na propensão desta problemática tão nociva para este público (FERREIRA *et al.*, 2021).

Em primeiro plano, os fatores genéticos possuem uma ação permissiva para que os fatores ambientais possam atuar, no sentido de desenvolver no ser um “ambiente interno” favorável à produção do ganho excessivo de peso. No entanto, mesmo com este fator deveras considerável, deve-se colocar em prioridade a vasta influencia dos hábitos cotidianos, e principalmente familiares, na vida de todas as crianças (GUIMARÃES *et al.*, 2021).

As preferências alimentares das crianças, bem como a prática regular de atividades físicas, são práticas influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, que persistem frequentemente na vida adulta, o que reforça a hipótese de que os fatores ambientais são decisivos na manutenção ou não do peso saudável. Entender que a construção do hábito é majoritariamente responsabilidade dos pais é um passo para mudança (COSTA *et al.*, 2020).

Com isso, a informação genética constitui-se como uma causa suficiente para determinar sobrepeso e obesidade, mas não sendo apenas unica causadora, sendo possível

reduzir-se a sua influência, através de modificações no micro e macroambiente em que vivem as pessoas. A obesidade, infelizmente, encontra-se marcada em grande escala nos países desenvolvidos e subdesenvolvidos, e discutir esta problemática é essencial para promover discussões em prol da mudança e busca pela saúde pessoal (CORRÊA *et al.*, 2020).

No Brasil, bem como nos Estados Unidos e Europa, tem-se observado um aumento dos índices de obesidade, o qual está estritamente relacionado com mudanças no estilo de vida, sobretudo quanto ao desenvolvimento das novas tecnologias, que apesar de benéficas, desestimulam a criança ao “natural”. A falta de segurança também é um fator que afasta os pais da vontade de tornar coletivo o convívio da criança (CARVALHO *et al.*, 2020).

A industrialização alimentar trouxe à tona novos hábitos alimentares, que mais se distanciam da saúde e tornam viciante seus produtos repletos de aditivos. É inegável que os veículos midiáticos, como internet e televisão, perpetuam este apelo comercial pelo consumo dos alimentos, que em sua maioria são ricos de carboidratos, gorduras e calorias, e possuem facilidade de preparação, sendo um atrativo para os pais (GUIMARÃES *et al.*, 2021).

Vê-se, portanto, que a obesidade é uma doença crônica, de característica não-degenerativa, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. A obesidade já é considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo, adquirindo status de epidemia global, o que preocupa as instituições formadoras de opinião e os órgãos públicos acerca do futuro do público infanto-juvenil (FERREIRA *et al.*, 2021).

Além da reeducação alimentar, que pode ser introduzida pelo profissional nutricionista, um dos principais aliados da saúde mental e corporal é a prática de exercício, incluída pelo profissional de educação física. Regularmente, sua realização previne e trata tanto a obesidade infantil, quanto diversas outras doenças, como diabetes e doenças cardiovasculares. Este exercício é positivo para o usuário, melhorando o percentual de gordura e amenizando sintomas de ansiedade e depressão (FRONTZEK, 2017).

O objetivo do presente estudo é compreender as causas e consequências da obesidade infantil e o papel da atividade física para amenizar esta problemática.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa se trata de uma revisão de literatura narrativa sobre as causas e consequências da obesidade infantil e o papel da atividade física nesta problemática. Foi realizado um levantamento na literatura científica na base eletrônica de dados do Scielo, utilizando os seguintes descritores, em português “obesidade pediátrica” e “obesidade

pediátrica e atividade física”, em inglês, “pediatric obesity” e “pediatric obesity and physical activity”.

Inicialmente realizou-se uma pesquisa na base de dados do Scielo, sendo realizada a leitura dos artigos a partir do resumo para incluir aqueles artigos que tivessem relação com o tema da presente pesquisa, foram inclusos os artigos publicados no período de cinco anos, entre os anos de 2019 até abril de 2023. Após a leitura dos resumos foram excluídos aqueles que não correspondessem aos critérios propostos no presente estudo.

Após a leitura dos artigos na base de dados do Scielo, foram selecionados três artigos científicos para compor o presente estudo, extraindo assim os seguintes componentes dos estudos selecionados, título, autores e ano, objetivo, resultados e conclusões.

3. RESULTADOS

Ao analisar bibliograficamente as pesquisas de maneira minuciosa, pôde-se observar que a obesidade se encontra amplamente disseminada no meio social, e isto ocorre principalmente em razão da ausência de controle dos hábitos nutricionais da criança e da completa ausência de exercícios físicos diários, motivado na maioria das vezes por o uso contínuo e desregulado das tecnologias, que impedem a imaginação e a curiosidade.

A Tabela 1 apresenta a descrição da revisão narrativa dos estudos incluídos e avaliados. Os três estudos incluídos apresentaram as causas e consequências da obesidade infantil e o papel da atividade física.

TABELA 1: Principais resultados obtidos através da revisão de literatura narrativa.

TÍTULO	AUTORES/ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática	CORRÊA et al., 2020.	O presente estudo tem como objetivo verificar a situação da obesidade infantil no Brasil nos últimos cinco anos.	Os resultados demonstram que a maior incidência de excesso de peso na infância é encontrada na faixa etária de 0 a 11 anos de idade, apontando para um padrão alimentar inadequado, além de observar-se um	Ações visando a prevenção deste agravo e a conscientização sobre a obesidade infantil e hábitos de vida saudáveis em ambiente escolares, creches e junto à família são essenciais para reversão deste

			comportamento cada vez mais sedentário das crianças.	quadro.
Fatores associados á obesidade infantil: uma revisão de literatura	FERREIRA et al., 2021	Realizar uma revisão bibliográfica, com enfoque na obesidade infantil e discutir os fatores que influenciam no estilo de vida das crianças, como a mídia audiovisual, as relações no núcleo familiar, as escolas e a ausência de atividade física.	Foram encontrados 315 artigos, selecionados os publicados entre 2010 a 2020, e utilizados 20 artigos para comporem esta revisão de literatura. Dentre os 20 artigos selecionados e analisados todos representaram o cenário brasileiro (artigos nacionais).	O ambiente onde a criança está inserida, tanto o familiar, o escolar quanto o social, é um componente facilitador para manifestação de obesidade na infância, que por sua vez influencia no desenvolvimento de diversas patologias na vida adulta. Logo, se faz necessário a mudança de hábitos sedentários e patogênicos, a partir de uma psicoeducação.
Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública	GUIMARÃES et al., 2021.	Analisar evidências científicas relacionadas à obesidade na adolescência. E como objetivos específicos: identificar os principais fatores relacionados com a obesidade e identificar os benefícios dos cuidados de enfermagem na prevenção da obesidade na adolescência.	Nesta revisão foram analisados 07 artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Os artigos abordam sobre os hábitos alimentares não saudáveis com estilo de vida inadequado, associada aos fatores genéticos e ambientais, que influenciam na vida de adolescentes sedentários com	A obesidade na adolescência, é um grande problema de saúde pública, sendo importante o conhecimento da história natural da doença e das comorbidades para permitir o diagnóstico precoce e o tratamento destas condições.

			<p>obesidade. Adicionalmente, os artigos enfatizam a problemática da obesidade na adolescência, tornando-se um problema de saúde pública, relacionada a vários riscos de doenças associadas, como diabetes e doenças cardiovasculares (DCV), bem como, neoplasias, problemas respiratórios, dermatológicos e ortopédicos decorrentes de fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida inadequado.</p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4. DISCUSSÃO

4.1 OBESIDADE: PRINCIPAIS CAUSAS

Quando nos referimos a obesidade, a primeira a se pensar é que a sua causa advém de uma alimentação inadequada ou até mesmo excessiva. No entanto, é necessário, compreender que esta doença possui origens multifatoriais, que envolvem a genética, o metabolismo, a sociedade, a cultura e também o comportamento, que podem influenciar diretamente no posicionamento mental e físico do ser (SANTOS, 2018).

Antes de adentrar na causalidade, entende-se por obesidade o acúmulo excessivo de gordura no organismo, que se encontra intimamente relacionado ao desenvolvimento de inúmeras desordens metabólicas, incluindo-se a intolerância à glicose, hiperlipidemia,

complicações cardiovasculares e acidente vascular cerebral. Esta doença é a consequência da ingestão de energia de forma excessiva e rotineira do indivíduo (ANDRADE *et al.*, 2018).

O consumo alimentar desenfreado pode começar durante os primeiros anos de vida, sendo determinado por influências culturais e hábitos familiares. De acordo com estudos realizados por Oliveira (2016), cerca de 95% dos casos de obesidade possuem como causa preponderante os fatores externos e ambientais, sendo os demais 5% o referente às alterações hormonais e carga genética que podem ocorrer em face da criança (OLIVEIRA, 2016).

A obesidade infantil, é em momento atual, um dos principais prejuízos trazidos pela Revolução Industrial. Por muito tempo, as preocupações voltavam-se para a desnutrição, doença que ocorria na maioria das vezes em países subdesenvolvidos e com má distribuição de renda. A obesidade, antes tida como um aspecto de “ricos”, hoje é um problema social amplamente presente no Brasil, e que deve ser amenizada (GUIMARÃES *et al.*, 2021).

São muitas as causas da obesidade. Uma alimentação rica em açúcar, gordura e carboidrato, que encontra-se presente principalmente nos alimentos processados e ultraprocessados, é um fator determinante. Outro fator é a ausência da prática de atividade física, haja vista que o sedentarismo é extremamente prejudicial. Outras causas são os distúrbios emocionais, a predisposição genética e as alterações hormonais (LEMONS, 2022).

Quanto ao público infanto-juvenil, destaca-se que a causalidade principal é a péssima alimentação e a completa ausência de atividade física. É de conhecimento majoritário que os hábitos e disfunções originam-se dos pais, que por muitas vezes negligenciam este cuidado, optando sempre pelo “mais fácil”, que abrange não tão somente opções alimentares como salgadinhos e refrigerantes, mas também influenciando a prole para o uso contínuo e desenfreado de computadores e celulares que não estimulam a criatividade (SANTOS, 2018).

Os pais, antes do que a própria escola, são a principal instituição formadora de opinião de um futuro cidadão. Vê-se, nos últimos tempos, que a rotina do trabalho muito é utilizada como desculpa para justificar os maus hábitos, sendo que existem uma série de opções saudáveis e naturais, que não fogem da saciedade e agradam muitos paladares. É preciso que os pais incentivem as crianças a brincar, praticar um esporte e entender que com uma rotina saudável é possível manter-se livre de doenças e com muita saúde (FERREIRA *et al.*, 2021).

4.2 CONSEQUÊNCIAS E AVERIGUAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

A obesidade pode ser exemplificada através de três diferentes tipos, quais sejam: a abdominal, a periférica e a obesidade homogênea. A obesidade é abdominal quando a gordura

se deposita principalmente no abdômen e cintura, ocasionando no paciente uma série de problemáticas, entre as quais doenças cardiovasculares, colesterol alto e doenças no fígado, além de diabetes, infarto, inflamações e trombose (SANTOS, 2018).

A obesidade periférica, por sua vez, é mais presente em mulheres e meninas, haja vista que a gordura espalha-se na região das coxas, quadris e nádegas. A ocorrência desta doença neste sentido poderá acarretar em uma insuficiência venosa, com o aparecimento de varizes ainda de forma precoce. Poderá também ocorrer a osteoartrite nos joelhos, bem como a propensão a diabetes, doenças cardíacas e cardiovasculares (CARVALHO *et al.*, 2020).

Por conseguinte, a obesidade homogênea é marcada pela distribuição da gordura em todas as partes do corpo, o que pode ser uma problemática, haja vista que não existem mudanças consideráveis na aparência se comparado com os outros dois tipos. Mesmo velada, a probabilidade de consequências para a saúde é o mesmo, haja vista os elevados níveis de colesterol e glicemia, podem piorar o estado de saúde da pessoa (ANDRADE *et al.*, 2018).

Os sintomas da obesidade são evidentes, dentre eles vale mencionar: falta de ar, dor no corpo, sedentarismo, dificuldade de locomoção, dermatite, manchas escuras, impotência ou infertilidade, roncos e apneias durante o sono, varizes e úlceras e ansiedade e depressão. A prevenção da obesidade é algo que deve ocorrer desde a infância, prezando pela prática de exercícios físicos e de uma alimentação saudável e regulada (FERREIRA *et al.*, 2021).

A averiguação da obesidade pode ser realizada pelo profissional, em um acompanhamento particular ou até mesmo através da escola. A obesidade é aferida através do IMC – Índice de Massa Corporal, que é feito através de um cálculo do peso em relação a altura da criança. Através do cálculo poderá ser alcançado e averiguado índices importantíssimos para averiguação do grau de obesidade (CARVALHO *et al.*, 2020).

De acordo com a tabela do Índice de Massa Corporal, uma criança com peso normal possui de 18.0 a 24,9 kg/m², com sobrepeso de 25.0 a 29,9 kg/m², obesidade grau I de 30.0 á 34.9 kg/m², obesidade grau 2 de 35.0 á 39.9 kg/m² e obesidade grau 3 ou obesidade mórbida igual ou superior 40 kg/m². Esta análise é imprescindível para averiguação do nível de obesidade do menor, cabendo a intervenção necessária para amenização (SANTOS, 2018).

4.3 A ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

A prática regular de exercício físico é um dos aspectos mais importantes da vida de um ser humano. A atividade compreende muito mais do que a busca pelo “corpo perfeito”, ela existe sobretudo em prol de uma melhor qualidade de vida, que por muitas vezes é alcançada

através da minimização dos sintomas de compulsão, ansiedade e depressão, maiores problemáticas que pacientes com obesidade possuem (CARVALHO *et al.*, 2020).

Manter o corpo em movimento é necessário para o alcance de uma boa qualidade de vida, que será alcançada através do equilíbrio entre corpo e mente. O exercício não deve ser propriamente programado, sobretudo no caso das crianças, que necessitam da dinâmica para ativarem a empolgação e criatividade. Todos os movimentos beneficiarão diretamente o organismo, ampliando a imunidade e diminuindo a propensão de doenças (LEMOS, 2022)

Quando se é criança, todas as atividades exercidas ao longo do dia podem ser tidas como atividade física. Por isso, correr, pular corda, jogar bola, ajudar na faxina ou transportar coisas, são alguns dos exemplos mais comuns entre o público infanto-juvenil, que precisa deste vínculo com os pais e amigos para gerar memórias afetivas que a livrem de preguiça e sedentarismo. Novamente, os pais são os principais agentes na inserção do filho em práticas cotidianas saudáveis e na perpetuação de hábitos para a vida (ANDRADE *et al.*, 2018).

São muitos os benefícios da atividade física, a ampliação do bem-estar físico e mental, por exemplo, libera endorfina e gera prazer no indivíduo. A atividade física também melhora a qualidade do sono, já que são estabilizados as funções hormonais e cerebrais do agente. Por conseguinte, também atua na prevenção da obesidade e de outras doenças, e eleva a saúde mental, amenizando sintomas de doenças como ansiedade e depressão (LEMOS, 2022).

As atividades físicas poderão fazer parte do cotidiano da criança através de atividades lúdicas, como jogos e competições com amigos e familiares. O ideal é buscar manter esta prática física por ao menos 60 minutos diariamente e cotidianamente (LEMOS, 2022).

4.4 INTERVENÇÕES EM FACE DA CRIANÇA COM OBESIDADE

De fato, o maior responsável pelo desenvolvimento infantil é sua rede de apoio, ou seja, seus pais ou responsáveis. É incontestável que as crianças adquirem costumes a partir do convívio diário no domicílio, que podem inclusive se perpetuar até o fim de suas vidas. Com a alimentação não é diferente, o menor adquire à vontade por comidas impróprias somente a partir da visualização do seu consumo em casa, que traz o desejo (CARVALHO *et al.*, 2020).

De acordo com o mencionado, a obesidade infantil é multifatorial, podendo surgir de maneira neuroendócrina, através de distúrbios nas glândulas produtoras de hormônios, ou de maneira iatrogênica causada pelo consumo de drogas como psicotrópicos ou corticosteroides. Mesmo assim, os maiores fatores que desencadeiam esta problemática são os desequilíbrios nutricionais e a inatividade física, que tornam mais propensa esta doença (SANTOS, 2018).

Como a família possui um papel ativo em face da educação do menor, através da orientação de um nutricionista será possível promover uma melhor alimentação. Neste sentido, é indicado o aumento no consumo de frutas, vegetais, cereais e legumes, e em contrapartida, a limitação e diminuição de alimentos ricos em gordura e açúcar, que por si só já possuem uma elevada densidade calórica e energética no geral (ANDRADE *et al.*, 2018).

Além disso, aos pais são necessárias algumas ordens. A primeira delas refere-se a necessidade de ser estabelecido e respeitado horários fixos para as refeições. Outrossim, é imprescindível que seja evitado o hábito de comer assistindo TV, ato que faz diminuir a saciedade da criança. Limitar o consumo de refrigerantes e doces e diminuir a exposição á propagandas também é uma forma de evitar esta problemática nociva (LEMOS, 2022).

Uma das intervenções mais efetivas para a diminuição do quadro ou aparecimento da obesidade é a prática de exercício físico. Cabe aos pais e responsáveis estimular o gasto energético, promovendo ao longo da semana diversas atividades, como por exemplo levar a criança á escola caminhando ou de bicicleta, inscrever a criança em atividades semanais como futebol, natação, artes marciais ou dança também faz-se imprescindível (SANTOS, 2018).

A escola também representa grande influência, cabe a esta instituição promover a saúde na escola sob diversas vertentes, como por exemplo, administrar de maneira nutricional as merendas que são distribuídas ou vendidas no espaço interno. Realizar atividades no recreio, bem como criar áreas de lazer são importantes para amenizar esta problemática.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do desenvolvimento do presente estudo, é possível visualizar que a obesidade é uma doença multifatorial, mas que surge principalmente em face de péssimos hábitos alimentares e da ausência de exercícios físicos. Os estudos permitiram compreender que nos últimos anos os casos de obesidade estão alarmantes, principalmente devido ao uso contínuo das tecnologias, que impedem a criança ao acesso á sua imaginação e curiosidade.

Com isso, tornou-se mais facilitado optar por comidas mais fáceis e por o vício em telefones e computadores, justamente para inibir na criança este desejo natural de conhecer o ambiente em que está inserido, deixando-a falsamente mais controlada. Os pais não percebem que ao inserir estes hábitos no cotidiano da criança, estão impedindo diretamente o seu desenvolvimento físico e cognitivo, ampliando a probabilidade de doenças como a obesidade.

Conclui-se, portanto, que os responsáveis possuem uma maior influência na construção da nutrição e desenvolvimento físico do menor. No entanto, faz-se necessário

ativar a importância dos profissionais de saúde e da escola, como meios facilitadores para a inserção de novos hábitos para esta criança. A maior problemática gira em torno dos alimentos industrializados e do pouco interesse do público infanto-juvenil em praticar alguma atividade física. Por isso, a participação ativa é um dos métodos familiares mais eficientes para a inserção de desejo e vontade pelo saudável e prático no cotidiano diário das crianças.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Renata Soares; BRITO, Daniele Osório Meira; RITTA, Hilma Nunes da Silva Santa; PIRES, Mara Dias. Obesity and dislipidemia in children: a review on the association of laboratory markers. **Obesidade e dislipidemia na infância: uma revisão sobre a associação de marcadores laboratoriais**, RBAC, 2018. Disponível em: <https://www.rbac.org.br/artigos/obesidade-e-dislipidemia-na-infancia-uma-revisao-sobre-associacao-de-marcadores-laboratoriais/>. Acesso em: 17 maio 2023.

CAMPOS , B. T. L.; PANTALIAO , A. A.; CARVALHO, L. V. de O.; SARTO E SILVA , J. C.; SIMÕES, Y. B. J.; DA COSTA , G. V. R.; BOAS, G. G. V.; ARAUJO, L. P. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5838–5845, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-111. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58235>. Acesso em: 6 mai. 2023.

CARVALHO, Elaine & Simão, Maysa & Fonseca, Mariana & Andrade, Roseli & Ferreira, Mariana & Silva, Alex & Souza, Isabella & Fernandes, Benedito. (2013). Obesity: epidemiological aspects and prevention. *Revista Médica de Minas Gerais*. 23. 74-82. 10.5935/2238-3182.20130012.

CORRÊA, V. P.; PAIVA, K. M.; BESEN, E.; SILVEIRA, D. S.; GONZALES, A. I.; MOREIRA, E.; FERREIRA, A. R.; MIGUEL, F. Y. O. M.; HAAS, P. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 177-183, 17 out. 2020.

COSTA LR, Mueller MEO, Frauches JP, Campos NB, Oliveira LS, Gentilin KF, et al. Obesidade infantil e quarentena: crianças obesas possuem maior risco para a COVID-19?. *Resid Pediatr*. 2020;10(2):1-6 DOI: 10.25060/residpediatr-2020.v10n2-331

FERREIRA B. R.; CostaE. de M.; FonsecaM. E. R. M.; SantosG. B. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, p. e6955, 22 maio 2021.

FRONTZEK, Luciana Gaudio Martins; BERNARDES, Luana Rodrigues; MODENA, Celina Maria. Obesidade infantil: compreender para melhor intervir. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 23, n. 2, p. 167-174, ago. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 MAI. 2023.

GUIMARÃES L. V. dos S.; RamosM. A.; SouzaM. J. C.; MoreiraD. C.; da SilvaJ. L. P.; MenezesR. A. de O. Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 1, p. e5521, 1 fev. 2021.

LEMOS , Marcela. 10 principais causas da obesidade e o que fazer. **Obesidade**, Tua Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/causas-da-obesidade/>. Acesso em: 23 maio 2023.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A OBESIDADE INFANTIL. **OBESIDADE INFANTIL**, Núcleo do Conhecimento, 2016. Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil>. Acesso em: 10 maio 2023.

SANTOS, WILSYLENE DUARTE DOS. OBESIDADE: causas e consequências. **OBESIDADE**, FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP, 2018. Disponível em: <http://www.famep.com.br/novo/famep/producao-cientifica/graduacao/educacao-fisica/50-obesidade---causas-e-consequencias.pdf>. Acesso em: 10 maio 2023.