



## IMPORTÂNCIA DOS PAIS NA LUTA CONTRA A OBESIDADE INFANTIL

Matheus da Nóbrega Santos<sup>1</sup>  
Anne da Silva Soares<sup>2</sup>  
Mariana Veloso Moreira<sup>3</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem como o foco analisar os parâmetros da obesidade infantil na atualidade, destacando a importância dos pais na prevenção e no seu tratamento, ressaltando a influência negativa da mídia no aumento nos índices patológicos. Faz-se necessário o acompanhamento nutricional desde a fase uterina, tendo em vista que os hábitos alimentares começam a se formar nesta etapa e continuam se evoluindo e desenvolvendo por toda a vida.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil, pais, mídia, hábitos alimentares.

### ABSTRACT

This work is the focus analyze the parameters of childhood obesity today, highlighting the importance of parents in prevention and treatment, emphasizing the negative influence of the media on the increase in disease rates. It is necessary nutritional counseling from the uterine phase, bearing in mind that eating habits begin to form in this step and continue to evolve and develop throughout life.

**Keywords:** Childhood obesity, parents, media, food habits.

### INTRODUÇÃO

De acordo com Costa, Ferreira, Amaral (2010), hábitos alimentares e de praticas de atividades física são adquiridos e formados na infância, porém maus hábitos pode ocasionar uma obesidade, que de acordo com a Organização Mundial

---

<sup>1</sup> Acadêmico da Faculdade Atenas;

<sup>2</sup> Professora da faculdade Atenas;

<sup>3</sup> Professora da Faculdade Atenas.



de Saúde é considerada como a primeira causa mundial de doença evitável, patologia essa que é capaz de reduzir a expectativa média de vida.

Para diagnosticar a obesidade é preciso que um profissional da área da saúde, o mais indicado que seja um nutricionista, para que avalie uma série de fatores, como: peso, idade, composição corporal, consumo alimentar, padrão genético da família e outros. Deve se ter uma atenção sobre a obesidade, pois podem ocasionar sérias complicações, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, e em alguns casos pode vir a ser como fator determinante de câncer. (FRANCO, et. al, 2007).

Segundo Santos (2003), no Brasil aproximadamente 20% das crianças são obesas enquanto 32% da população apresentam excesso de peso, sendo 25% desses casos mais graves. A obesidade afeta todo o país com uma situação mais crítica no Sul do país. As causas de excesso de peso dentro de algumas deve se destacar quatro: má alimentação, gasto energético diminuído, acumulação excessiva de gordura e dificuldade de às queima-lás.

A obesidade na infância e na adolescência se torna cada vez mais um problema mais frequente no mundo, sendo considerado problema de saúde pública. Sabe-se que a chance de uma criança adquirir obesidade é de 50%, e no caso de adolescente esse percentual é de 70%, é necessário a compreensão de alguns fatores para se entender como e onde deve se ter cuidado, fatores esses que são genético onde a presença dos pais ou familiares próximo permite a influencia ambiental atue de forma acentuada nas crianças. (FRANCO,ET. AL,2007).

## **METODOLOGIA**

No presente trabalho será realizada uma pesquisa do tipo descritiva e explicativa, baseada por meio de levantamento bibliográfico sobre o tema importância dos pais na luta contra a obesidade infantil. Para isso, serão utilizados artigos científicos publicados nos anos de 2000 a 2014, encontrados em sites acadêmicos como Google acadêmico, Scielo, Bireme, assim como livros, revistas e periódicos do acervo da biblioteca da Faculdade Atenas.



## DESENVOLVIMENTO

A obesidade é uma doença crônica definida pelo excesso de peso de gordura corporal, que origina prejuízos à saúde do indivíduo. A obesidade ocorrer com um aumento de peso, porém nem todo aumento de peso pode se associar à obesidade, pois deve se observar a quantidade de gordura que o indivíduo possui. (SILVA, BALABAN, MOTTA, 2005).

A obesidade na infância e na adolescência se torna cada vez mais um problema mais frequente no mundo, sendo considerado problema de saúde pública. Sabe-se que a chance de uma criança adquirir obesidade é de 50%, e no caso de adolescente esse percentual é de 70%, é necessário a compreensão de alguns fatores para se entender como e onde deve se ter cuidado, fatores esses que são genético onde a presença dos pais ou familiares próximo permite a influencia ambiental atue de forma acentuada nas crianças. (FRANCO, ET. AL, 2007).

Segundo Santos (2003), no Brasil aproximadamente 20% das crianças são obesas enquanto 32% da população apresentam excesso de peso, sendo 25% desses casos mais graves. A obesidade afeta todo o país com uma situação mais crítica no Sul do país. As causas de excesso de peso dentro de algumas deve se destacar quatro: má alimentação, gasto energético diminuído, acumulação excessiva de gordura e dificuldade de às queima-lás.

Segundo Santos; Rabinovich (2011) o predomínio mundial da obesidade infantil vem apontando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo classificada como uma verdadeira epidemia mundial. Diferentes fatores são relevantes na gênese da obesidade como genéticos, os fisiológicos, e metabólicos, porém não podemos deixar passar despercebido a relação do estilo de vida com os hábitos alimentares.

Sabe-se que é de grande importância uma alimentação saudável, pois uma má alimentação altera todo o estado nutricional dos indivíduos. O estado nutricional das crianças é de extrema importância para o crescimento e



desenvolvimento, físico e psicológico, além de ser capaz de refletir o nível socioeconômico da população. (FRANCO, et. al, 2007).

De acordo com Santos (2003), durante o processo de educação ou reeducação alimentar para crianças é de grande importância a participação de toda a família, pois é notório que durante a formação de hábitos alimentares as crianças se espelham nos adultos, o que se torna um problema para aqueles pais que tem um dia-a-dia corrido e pouco tempo disponível para se sentarem a mesa com seus filhos para se alimentar, optando então por alimentos industrializados e práticos para se alimentarem.

Tendo em vista que a dificuldade em manter um bom controle de saciedade é um fator de perigo para desencadear obesidade na infância e até mesmo na vida adulta. Fator esse que se agrava quando as crianças se veem obrigadas a como tudo aquilo que é servido, esse ato faz com que elas podem vir a perder o ponto da saciedade.(MELLO, LUFT, MEYER, 2004)

Devido a um incentivo errado nos primeiros dias de uma criança, onde a maioria dos pais comenta, que crianças devem comer muito para poder ter um crescimento melhor e fiquem mais forte, além de forçarem a criança a comer tudo que colocaram no prato, são fatores culturais que estão ligados com o fator psicológico que podem contribuir para o desenvolvimento de uma futura obesidade. (FRANCO, et al. 2007)

Uma vez que maus hábitos alimentares são introduzidos na infância e mantidos durante toda a vida, fica necessário a importância de alerta a deficiência na responsabilização dos pais e outros responsáveis, na orientação na escolha alimentares e implementação de praticas físicas em seus descendentes.(COSTA, FERREIRA, AMARAL, 2010)

Segundo Franco, et al. (2007) com a ausência dos pais no período em que estão trabalhando, as crianças ficam cada vez mais na frente de computadores e vídeo game, e na sua maioria das vez acompanhadas por algum tipo de alimento hipercalóricos como, pipocas, salgadinhos, refrigerante, entre outros. E posteriormente deixando de lado a pratica de qualquer tipo de atividade física,



levando a criança para o sedentarismo, fator esse que contribui para agravar o quadro de obesidade.

A industrialização expandida criou a necessidade do consumo de alimentos pré-preparados para o consumo, que contem grandes índices de valor calórico, devido ao seu elevado índice de gorduras saturadas, hidratos de carbono simples e sal. (COSTA, FERREIRA, AMARAL, 2010)

Conforme Santos (2003), a televisão tem o poder de seduzir através de propaganda de alimentos seus comensais e principalmente as crianças, pois divulgam seus produtos de forma a induzir o consumo, com embalagens coloridas, distribuindo brindes.

É nítida a indução ao consumo de alimentos hipercalóricos em comerciais onde aparece tudo bonito, crianças felizes sendo capazes de realizar todas suas necessidades, o poder de influência é tão grande que tentam transmitir que não seremos felizes se não consumirmos os produtos divulgados. (FRANCO, et al. 2007)

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É indispensável o auxílio dos pais e familiares no dia-a-dia de suas crianças, pois estes estão passando por uma etapa de suas vidas onde começam a formar sua própria personalidade, entretanto se espelham em seus pais. Deve-se ter um cuidado em relação as crianças nos primeiros anos de vida para que não haja um tipo de transtorno seja ele psicológico ou patológico. A ausência dos pais deixa as crianças mais exposta a alimentos industrializados por serem alimentos mais práticos e rápidos para o consumo. A partir do que foi exposto é de fácil identificação que a hipótese foi validada.



## REFERÊNCIAS

AMARAL, R.; COSTA, C. D.; FERREIRA, M. G. **Obesidade infantil e juvenil**. São Paulo: Celom, 2010.

FRANCO, M. C. et al. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. **Obesidade infantil: Como podemos ser eficazes?** Rio de Janeiro: Jornal de pediatria, vol.80, nº3, 2004.

SANTOS, A. M. **O excesso de peso da família com obesidade infantil**. Rio Grande do Sul: Revista virtual textos e contextos, nº2, dez. 2003.

SANTOS, L. R. **Situações familiares na obesidade exógena infantil do filho único**. São Paulo: Saúde social, 2011.

SILVA, G. A.; BALABAN, G.; MOTTA, M. E. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas**. Recife: Saúde materna infantil, 2005.