

## A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Helena Kamila Caires Oliveira Luz<sup>1</sup>  
Daniela de Stefani Marquez<sup>2</sup>  
Milena Carla Queiroz da Silva<sup>3</sup>  
Mariana Veloso Moreira<sup>4</sup>  
Valdirene silva Elias Esper<sup>5</sup>

### RESUMO

A obesidade é uma doença multifatorial, caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, sendo hoje um dos principais problemas de saúde pública atualmente esse distúrbio alimentar esta acometendo cada vez mais em crianças e adolescentes, é um importante fator preditivo de obesidade na vida adulta. De acordo organização mundial da saúde (OMS) a obesidade e um fator determinante de inúmeras doenças crônicas não-transmissíveis tais como diabete melitus tipo 2 , pressão arterial sistêmica, dislipidemias e problemas cardiovasculares. Os principais fatores para desenvolvimento da obesidade infantil são inúmeras vão desde estado nutricional da gestante ate uma alimentação inadequada. O acompanhamento nutricional vai atuar na formação dos hábitos alimentares das crianças com objetivo de promover alimentação saudável na promoção da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Obesidade. Doenças crônicas não-transmissíveis. Acúmulo gordura corporal. Acompanhamento nutricional.

### ABSTRACT

---

<sup>1</sup>Acadêmica do 7º período de Nutrição da Faculdade Atenas. helenakamila2015@gmail.com

<sup>2</sup>Professora da Faculdade Atenas.

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

<sup>4</sup>Supervisora de estágio.

<sup>5</sup>Professora do curso de Nutrição e orientadora de estágio.

Obesity and a multifactorial disease characterized by the accumulation of body fat, remains one of the main public health problems currently affecting this eating disorder this increasingly thousands of children and adolescents, is an important predictive factor of obesity in adulthood. The World Health Organization Agreement (WHO) obesity and a determinant of numerous chronic non-communicable diseases such as diabetes mellitus type 2, high blood pressure, dyslipidemia and cardiovascular problems. The main factors for the development of childhood obesity are numerous ranging from nutritional status of pregnant women even poor nutrition. The nutritional monitoring will act in the formation of children's eating habits in order to promote healthy eating in promoting quality of life.

**Keywords:** Obesity. Chronic non-communicable. Body fat accumulation. Nutritional counseling.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), obesidade é uma doença multifatorial caracterizada pelo acúmulo de células gordurosas, sendo hoje um dos principais problemas mundial de saúde pública, atingindo países desenvolvidos, mas também os que se encontram em desenvolvimento ocasionando diversas doenças crônicas (CUPPARI, 2005).

De acordo com a Pesquisa Orçamento Familiar (POF) crianças do sexo masculino com idade de 5 a 9 anos, 34,8% se encontram com sobrepeso e 16,6% são obesos, edo sexo feminino por sua vez na mesma faixa etária com 32% estão com sobrepesos e 11,8% obesas. Estudos avaliaram que o excesso de peso eram maiores nas zonas urbanas do que nas zonas rurais variando de 37,5% e 23,9% acometendo os meninos com 33,9% e nas meninas 24,9%, e na região sudeste e sul com maior incidência de sobrepeso de 40,3% nos meninos e 38% nas meninas, e regiões norte e nordeste variando de 25% a 30% (SCHUCH et al 2013).

A obesidade pode desencadear diversas doenças crônicas não- transmissíveis, (DCNT) ocasionando conseqüências na vida adulta de curto e longo prazo, gerando riscos de

ter maior predisposição de pressão arterial sistêmica, diabetes melitus tipo2, dislipidemias e problemas cardiovasculares, ocorrendo um aumento no índice de mortalidade. Estima-se que obesidade infantil pode levar conseqüências de transtornos psicossociais, prejudicando o convívio no meio social, influenciando na auto-estima da criança ocasionando impactos no aprendizado escolar (POETA et al 2013).

Os principais fatores predominantes da obesidade infantil são desde o estado nutricional da gestante, peso elevado ao nascer, baixa qualidade de vida, ambiente familiar, sedentarismo, estilo de vida e hábitos alimentares inadequado, estudos relataram consumo abusivo de crianças consumindo fast-foods e refrigerantes, grande oferta de açúcar e gordura trans e o baixo consumo de frutas e verduras. A televisão também é um grande fator de risco para obesidade infantil por promover aumento sedentarismo, como também fazer propaganda influenciando o consumo de alimentos industrializados (WAITZBERG, 2009).

Diante do citado acima o objetivo desse trabalho é atuar na terapia nutricional e na prevenção da obesidade infantil, e suas possíveis causas e conseqüências começando desde gestação no controle nutricional com promoção do aleitamento materno, na reeducação alimentar orientando a importância da atuação do nutricionista na manutenção da qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Segundo GIL (2010), a pesquisa é do tipo descritivo explicativo, com leituras em materiais bibliográficos que tem objetivo verificar a importância da obra consultada para pesquisa. O objetivo principal é aumentar conhecimentos sobre o tema e estabelecer a importância do acompanhamento nutricional na prevenção da obesidade infantil, baseando se em artigos científicos e livros disponíveis pertencentes à biblioteca da Faculdade Atenas e dos sites Scielo, Bireme e Google Acadêmico.

## DESENVOLVIMENTO

Estudos relataram alto índice de obesidade na fase infanto-juvenil sendo um dos principais problemas mundial de saúde pública caracterizado pelo acúmulo de gordura corporal, acometendo milhares de crianças e adolescentes, ocasionando diversos fatores predominantes que vão desde estado nutricional da gestante até uma alimentação inadequada (MOTA et al 2013).

O desenvolvimento da obesidade infantil começa desde gestação. O estado nutricional da gestante, o aumento de peso durante a gravidez e restrição alimentar são fatores de risco para a obesidade. Estudos alertaram que gestantes com diminuição calórica ou restrição alimentar durante a primeira metade da gestação tiveram maior probabilidade de desenvolver obesidade em crianças, quando comparadas com gestantes que tem alimentação nutricionalmente adequada. O aleitamento materno durante os 6 primeiros meses até os 2 anos de vida é primordial na prevenção de risco da obesidade infantil. Estima-se que formulas infantis representam maior percentual calórico do que leite materno. Pesquisas realizadas com 9.357 crianças demonstraram que amamentação até 2 meses de vida tem percentual 3,8% de chances de adquirir a obesidade, enquanto crianças que tiveram leite materno adequada durante 12 meses o resultado foi de 0,8% ,além disso crianças que são amamentadas tem mecanismos de auto controle na regulação de ingestão calórica do que crianças que faz uso da mamadeira. O leite materno tem vários benefícios além de contribuir com todos nutrientes necessários e hormônios que irão ajudar a controlar o metabolismo e o apetite da criança (WAITZBERG, 2009)

A alimentação complementar é introduzida após seis meses de vida, onde deve ser oferecida uma alimentação equilibrada e saudável, pois atuará na formação dos hábitos alimentares da criança até a vida adulta. A alimentação inadequada é um dos maiores problemas no desenvolvimento da obesidade infantil as crianças se alimentam cada vez pior com maior oferta de produtos industrializados e um alto índice de gorduras trans, sal, açúcar e um baixo consumo frutas, verduras e fibras (SAWAYA, 2013).

O ambiente familiar, condição financeira, ausência dos pais durante as refeições e o conhecimento são fatores predominantes na formação dos hábitos alimentares, pois toda

família, vão ter maior influência nas escolhas e na qualidade dos alimentos, que vão decidir o comportamento alimentar de seus filhos na infância até a vida adulta (ARRAIS et al 2004).

Estima-se que famílias com o nível socioeconômico baixo pode levar a diminuição do consumo de frutas, legumes e verduras, e aumento de gorduras saturadas e produtos industrializados, contribuindo no desenvolvimento de obesidade em crianças. Segundo alguns estudos que crianças de classes mais altas estão mais sujeitas, devido ter melhor poder aquisitivo, tendo excessivo consumo de alimentos altamente calóricos e maior chance de desenvolver obesidade na infância (COELHO et al 2012).

Diante diversas pesquisas feitas nos municípios do estado São Paulo foi analisado que criança com idade entre zero a 24 meses tem maior consumo de açúcar e farináceos e a grande oferta de doces, geléia e sucos açucarados em creches públicas em forma de lanches acometendo crianças de 6 a 18 meses. Já na fase escolar crianças que se encontravam com sobrepeso e obesidade estavam consumindo alimentos industrializados e gorduras trans como; salgadinhos, batata fritas, refrigerante, balas e doces (WAITZBERG, 2009).

A televisão é um fator de risco no desenvolvimento da obesidade infantil por proporcionar influência através propagandas sobre alimentos industrializados ricos em gorduras saturadas. Estudos realizados com crianças na fase pré escolar detectou que propagandas de 35 segundos podem influenciar na escolha dos alimentos. Existem fortes evidências que crianças que assistem muito televisão são menos ativas e se alimentam compulsivamente, além de promover sedentarismo e ter maior probabilidade desenvolver a obesidade (SAWAYA, 2013).

Nos últimos anos, a obesidade vem se tornando um dos principais problemas de saúde, acometendo diversos países inclusive no Brasil devido sua proporção. Estima-se que cada ano milhares de crianças e adolescentes se encontra na faixa sobrepeso e obesidade. A melhor forma de lidar com obesidade infantil e prevenir seu desenvolvimento desde gestação com intervenções nutricionais (SILVEIRA et al 2011)

A educação alimentar é um dos principais métodos intervenção nutricional principalmente na faixa etária de 2 a 6 anos de idade, onde se inicia vínculo entre as crianças e os alimentos e a formação dos hábitos alimentares, período decisivo tendem consolidar na vida adulta. Por isso a importância estimular o consumo de uma alimentação equilibrada e de qualidade, no intuito de prevenir o desenvolvimento da obesidade e doenças correlacionadas como diabetes melitus tipo 2, pressão arterial sistêmica, problemas cardiovasculares (RAMOS, SILVA, REIS 2013).

Os benefícios de implementações de programas nutricionais incentivando hábitos alimentares saudáveis pode beneficiar na promoção da saúde, principalmente em escolas e creches públicas, juntamente com pais e professores com intuito de oferecer estratégias de abolir o consumo de produtos industrializados, e promover uma alimentação nutricionalmente saudável (CAMPOS et al 2009).

Segundo organização mundial da saúde (OMS) programas educações nutricionais tendo em vista um dos principais objetivos de prevenir o índice de crianças com sobrepeso e obesidade. Pois vai influenciar nos hábitos alimentares no ambiente escolar e familiar, orientando os pais a melhor forma de promover uma alimentação saudável para seus filhos (RAMOS, SILVA, REIS 2013).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A obesidade infantil vem se tornando um grande problema atual na população brasileira, sendo preocupação mundial das autoridades e profissionais da saúde, devido à prevalência associada a doenças crônicas não transmissíveis como diabetes melitus tipo 2, pressão arterial sistêmica, problemas cardiovasculares, surgindo à necessidade de pesquisar os fatores internos e externos, que justifiquem esse aumento de peso em crianças, determinando melhor maneira de solucionar e prevenir fatores de riscos que favorece obesidade na fase infantil.

Diante os estudos feitos a hipótese foi validada, pois é fundamental o acompanhamento nutricional na prevenção da obesidade infantil, pois vai atuar desde estado nutricional da gestante, na promoção do aleitamento materno, e na formação dos hábitos alimentares saudáveis. O nutricionista desenvolver papel importante, pois vai influenciar na educação nutricional nas escolas e ambiente familiar, diminuindo consumo de produtos industrializados, pois contribuem com alto índice de gordura saturada, açúcar, sódio e incentivar o consumo adequado de frutas, fibras, verduras e legumes, pois vai atuar na promoção da saúde e na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ARRAIS, Ricardo Fernando; PEDROSA, Lucia de Fátima Campos; LIMA, Severina Carla Vieira Cunha et al. **Avaliação da dieta habitual de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.** Revista Nutrição, v.17, n.4, pp 1-7, Campinas, out./dez. 2004.

CAMPOS, Rosangela de; FERNANDES, Patrícia S; BERNARDO, Carla de Oliveira et al. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental.** Jornal Pediatria, v.85, n.4, pp 1-9, Porto Alegre, ago/out. 2009

COELLHO, Lorene G; CANDIDO, Ana Paula; FREITAS, Silvia et al. **Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível atividade física em escolares.** Jornal Pediatria, v.88, n.5, pp 1-8, Porto Alegre, set./out. 2012.

CUPPARI, Lilian. **Guia de nutrição:** Nutrição clínica no adulto. 2 ed. São Paulo: Manole, 2005. p.149.

MOTA, Jorge; POETA, Lisiane S; DUARTE, Maria de Fátima et al. **Intervenção interdisciplinar em crianças obesas e o impacto na saúde e qualidade de vida.** Jornal Pediatria, v.89, n.5, pp 1-8, set./out. 2013.

POETA, Lisiane Shilling; CARAMELLI, Bruno; MOTA, Jorge et al. **Efeitosdo exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas.** Revista daAssociação Médica Brasileira, v.59, n.1, pp 1-10, São Paulo, jan./fev. 2013.

RAMOS, Flavia Pascoal; SILVA, Ligia Amparo; REIS, Amélia Borba costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares.** Caderno de Saúde Pública v.29, n.11, pp 1-10, Rio Janeiro, nov./dez. 2013.

SAWAYA, Ana Lydia; FILGUEIRAS, Andréa. **Abra a Felicidade? Implicações para o vício Alimentar.** Estudos Avançados, v.27, n.78, pp 1-15, São Paulo, 2013.

SILVEIRA, Jonas, A, C; GUERRA, Paulo Henrique; NOBRE, Moacyr, R, C et al. **A efetividade de intervenção de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática.** Jornal Pediatria, v.87, n.5, pp 1-10, Porto Alegre, set./out. 2011.

SCHUCH, Ilaine; CASTRO, Teresa; DUTRA, Carmen et al. **Excesso de peso em crianças de pré escolas: prevalências e fatores associados.** Jornal Pediatria, v.89, n.2, pp 1-8, mar./abr. 2013.

WAITZBERG, Dan L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica.** 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. pp1,217-1225.















