



A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES COMO FATOR DETERMINANTE NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Alessandra Rosa Vieira¹
Daniela de StefaniMarquez²
Nayara Ferreira Favoretto³
Cinara Araújo Faria⁴
Felipe WachsmuthMenhõ⁵

RESUMO

A obesidade infantil é considerada um distúrbio nutricional e metabólico, caracterizado pelo acúmulo demasiado de gordura. a obesidade na infância tem sido uma grande problema de saúde pública nos dias atuais, devido essencialmente aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo. e com isso vem tendo um aumento gradativo no índice de morbidade e mortalidade de crianças, a mesma esta associada a outras enfermidades crônicas , como por exemplo doenças cardiovasculares, hipertensão,diabetes,entre outras.o Excesso de peso se tornou um mal cada vez mais frequente na vida contemporânea,as crianças estão muito mais sedentárias e consumindo em grandes quantidades alimentos gordurosos.A Constancia que a obesidade vem aumentando, gera uma grande preocupação na área da saúde, não só pelas consequências adquiridas pela obesidade mais pela a imposição de prejuízos ainda na infância. Tendo em vista que o estilo de vida começa a se formar ainda na infância, é possível afirmar que crianças que não praticam atividades físicas, por exemplo, podem tornar-se adultos sedentários e futuramente não terem um bom índice de qualidade de vida. O fator psicossocial e um aspecto que é desencadeado pelo surgimento da obesidade nas pessoas com pouca idade. As crianças com sobrepeso têm sua autoestima bastante diminuída, sentem se rejeitadas e tendem a se isolar-se.

Palavras-chave: Obesidade infantil, maus hábitos alimentares, exercícios físicos.

¹ Acadêmica do 7ª período de nutrição - Faculdade Atenas. Paracatu – MG.

² Professora da Faculdade Atenas;

³ Professora da Faculdade Atenas;

⁴ Professora da Faculdade Atenas;

⁵ Professor da Faculdade Atenas.

ABSTRACT

Childhood obesity is considered a nutritional and metabolic disorder, characterized by excessive fat accumulation. Childhood obesity has been a major public health problem today, mainly due to poor eating habits and inactivity. And this has had a gradual increase in the morbidity and mortality of children, it is associated with other chronic diseases such as cardiovascular disease, hypertension and diabetes, among others. Overweight has become a curse increasingly frequent in contemporary life, children are more sedentary and consuming large amounts in fatty foods. The constancy that obesity is increasing, generates a major concern in health care, not only for the consequences acquired by obesity over the imposition of losses in childhood. Considering that the lifestyle begins to form in childhood, it is clear that children who do not practice physical activities, for example, can become sedentary adults and future do not have a good index of quality of life. The psychosocial factor and an aspect that is triggered by the rise of obesity in people at an early age. Obese children have a much diminished self-esteem, they feel rejected and tend to isolate themselves. **Keywords:** Childhood obesity, poor eating habits, physical exercises

INTRODUÇÃO

Atualmente uma das principais preocupações da saúde pública tem sido o grande número de crianças com sobrepeso, e com isso vem tendo um aumento gradativo no índice de morbidade e mortalidade de crianças. A obesidade infantil está fortemente associada a diversos fatores negativos tais como, o aumento de risco de doenças cardiovasculares, diabetes hipertensão arterial colesterol e outras. Mais preocupante ainda são as consequências futuras, pois a criança obesa tem uma grande chance de se tornarem adultos obesos. A compreensão na infância pode ser mais difícil do que na fase adulta, pois esta associada a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento das crianças quanto aos malefícios da obesidade. (IZIDORO; PARREIRA, 2010). Sabe-se que a obesidade infantil é considerada como uma doença, e a mesma raramente age sozinha, podendo desencadear várias outras complicações como a hipertensão, doenças pulmonares, problemas psicológicos influenciando de forma negativa na condição de saúde do indivíduo. Outro fator que pode ser desencadeado através da obesidade na fase infantil é o fator psicossocial. As crianças obesas estão sujeitas a severo estresse psicológico devido ao estigma social, as mesmas geralmente têm seu alto-

estima bastante diminuída, sentem-se rejeitadas e tendem a se isolar-se de maneira que os mesmos tem grande dificuldade para interagir com as outras pessoas. A inatividade contribui de forma importante para o aumento da obesidade, as crianças raramente praticam exercícios para a manutenção da saúde. (HERNANDES, VALENTINI 2010). É muito importante proporcionar as crianças hábitos alimentares saudáveis e estimular a prática de exercícios físicos, as crianças tendem a ficar obesas quando sedentárias, e a própria obesidade poderá fazê-las ainda mais sedentárias. O sedentarismo é um dos principais fatores que levam à obesidade possibilitando as crianças a ganharem peso, pois as atividades que os jovens exercem na atualidade não envolvem exercícios físicos, pois estão ligados a era da informática tecnologia com maior utilização de computadores, celulares e jogos. (FERREIRA, LOPES 2012). Diante do exposto acima este trabalho tem como objetivo, acrescentar melhorias, prevenção e recuperação da saúde pública infantil em um todo, além disso, tem como objetivo descrever as causas e o tratamento da obesidade infantil, procurando informar a importância da intervenção do nutricionista para o tratamento e a prevenção da doença.

METODOLOGIA

No presente trabalho será realizada uma pesquisa do tipo descritiva e exploratória, baseada por meio de levantamento bibliográfico sobre o tema e a importância de bons hábitos alimentares como fator determinante na prevenção da obesidade infantil. Para isso, serão utilizados artigos científicos publicados nos anos de 1999 a 2012, encontrados em sites acadêmicos como Google acadêmico, Scielo, Bireme, assim como livros, revistas e periódicos do acervo da biblioteca da Faculdade Atenas.

Segundo Gil (2010), a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinada população. Podem ser elaboradas também com a finalidade de identificar possíveis relações entre variáveis e a pesquisa exploratória

tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas à torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado.

DESENVOLVIMENTO

A obesidade infantil trata-se de um distúrbio nutricional e metabólico, caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura, em tal proporção que compromete a saúde, refletindo assim um aumento de peso corpóreo e conseqüentemente gerando fatores negativos como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol elevado e o aumento de peso. E com isso ocorre o aumento gradativo no índice de morbidade e mortalidade de crianças (IZIDORO, PARREIRA, 2010).

Segundo Coutinho, (1999) A obesidade é ainda o resultado de ingerir mais energia que a necessária. O consumo excessivo inicia-se nas primeiras fases da vida, são de grande importância os hábitos familiares e as influências culturais. Assim pode-se dizer que a obesidade possui vários fatores que desequilibram o balanço energético e com isso tem o ganho de peso.

Pode-se afirmar que a obesidade infantil aumenta consecutivamente de forma significativa tendo em si várias complicações na infância gerando conseqüências na vida adulta. Sendo que a manipulação se torna mais difícil, pois a obesidade em geral está relacionada a má alimentação, e disponibilidade dos pais, além da incompreensão por parte da criança quanto aos agravos que a mesma pode lhe proporcionar (MELLO; LUFT e MEYER2004).

Sabe-se que bons hábitos alimentares deve incluir toda a família, pois a criança tem os adultos como exemplo. E com isso Denota que quando os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis podem influenciar a conduta alimentar de seus filhos de forma positiva. Lembrando que exige esforço na promoção de uma alimentação benéfica, pois esta se trata de mudanças de hábitos alimentares (PANDOLF; COSTA, 2008).

CONSEQUENCIAS QUE A OBESIDADE INFANTIL DE PODE OCASIONAR

A obesidade infantil está associada a várias consequências adversas e ocorrem em decorrência dos hábitos alimentares presentes durante a fase de desenvolvimento da criança. Em crianças a obesidade é preocupante, visto que as possibilidades destas se tornarem adultos obesos é muito grande, e com isso desenvolver uma ou mais complicações (IZIDORO; PARREIRA, 2010).

Uma das principais causas da obesidade infantil é o desequilíbrio crônico entre a ingestão calórica e o gasto energético, o que resulta em um elevado consumo calórico e pouca atividade física (MEIRELLES; GOMES, 2004).

Visto que a obesidade é uma doença, a mesma dificilmente age sozinha, agravando muitas outras patologias como hipertensão, diabetes, doenças pulmonares, problemas psicológicos dentre outros fatores que podem atuar de forma negativa na saúde da criança (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

O grande índice de crianças obesas geralmente é multifatorial, envolvendo hábitos alimentares errados, estilo de vida familiar, condição socioeconômica fatores psicológicos (SOARES; et al,2012).

A Constancia que a obesidade vem aumentando, gera uma grande preocupação na área da saúde, não só pelas consequências adquiridas pela obesidade mais pela a imposição de prejuízos ainda na infância. Tendo em vista que o estilo de vida começa a se formar ainda na infância, é possível afirmar que crianças que não praticam atividades físicas, por exemplo, podem tornar-se adultos sedentários e futuramente não terem uma boa qualidade de vida. O fator psicossocial e um aspecto que é desencadeado pelo surgimento da obesidade nas pessoas com pouca idade. As crianças obesas têm sua autoestima bastante diminuída, sentem se rejeitadas e tendem a se isolar-se (BARBOSA; et al,1999).

Produtos com alto valor calórico possuem grande influencia nas causas de crianças com sobrepeso e diminuição da pratica de exercícios físicos, a pratica de assistir televisão durante varias horas por dia, vídeo game, o curto prazo da amamentação são fatores que levam ao surgimento da obesidade infantil. Assim pode-se dizer que a grande quantidade de crianças com sobrepeso está relacionada

à mudança no estilo de vida e aos maus hábitos alimentares (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

A prática de exercícios físicos tem um papel importante na prevenção e tratamento tanto da obesidade, como de várias outras doenças, como o diabetes e doenças cardiovasculares. Existem mecanismos nos quais o exercício físico pode auxiliar na perda e manutenção do peso. Alguns deles seriam o aumento do gasto diário de energia, a redução do apetite dentre outros (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

O profissional nutricionista deve atuar na educação em saúde nutricional. Orientando a família sobre a importância de oferecer uma alimentação balanceada e nutritiva, desde a primeira fase da vida, direcionando ações que visem promover saúde e melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados expostos nesse trabalho foi possível demonstrar que a hipótese foi validada, pois a Obesidade infantil é uma enfermidade multicausal, e esta fortemente relacionada com a obesidade na vida adulta. Nota-se que a obesidade tem sido uma das patologias que mais tem apresentado aumento de prevalência na população brasileira, na infância o manejo pode ser ainda mais difícil do que na idade adulta, pois esta relacionada à mudança de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos que obesidade pode ocasionar. O excesso de peso se tornou um malefício cada vez mais freqüente na vida contemporânea, as crianças estão muito mais sedentárias e consumindo em grandes quantidades alimentos gordurosos.

É importante ressaltar que uma alimentação desequilibrada e a falta de exercícios físicos são elementos causadores da obesidade infantil, muitas vezes a família não sabe como passa para a criança a importância de uma alimentação saudável e da prática de exercícios físicos, por isso quanto mais cedo existir a mudança e uma alteração no estilo de vida sedentário, mais fácil será mudar os hábitos da criança contribuindo para uma vida mais saudável futuramente.

REFERÊNCIAS

DALCASTAGNE, Giovanni; RANUCCL, Jose Marcos de Andrade, et al. **A influencia dos pais no estilo de vida dos filhos e sua relação com a obesidade infantil.** Revista Brasileira d obesidade, Nutrição e emagrecimento, v.2,n.7, pp.44-52,São Paulo,jan/fev,2008.

FREITAS, Andrea Silva de Souza; COELHO,Simone Cortes; RIBEIRO, Ricardo Laino.**Obesidade infantil influencia de hábitos alimentares inadequados.** Saúde e ambiente em revista,v.4,n.2, pp.9-14,Duque de Caxias, jul/dez,2009.

HERNANDES, Flavia;VALENTINI Meire Pereira. **Obesidade: Causas e conseqüências em crianças e adolescentes.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v.8,n.3, pp.47-63, Campinas,sete/dez,2010.

MIRANDA, Adriana Andrade Noia; NAVARRO, Francisco. **A Prevenção e o tratamento da obesidade durante a infância- uma opção eficaz para reduzir a prevalência desta patologia.** Revista Brasileira de obesidade,Nutrição e emagrecimento, v.2,n.10, pp.313-323, São Paulo,jul/ago,2008.

PEREIRA, Paulo Jorge de Almeida; LOPES, Liliana da Silva Correia. **Estudo em crianças num ATL.**Milenium,v.42, pp.105-125, jan/junh,2012.

RINALDI, Ana Elisa M; PEREIRA, Avany Fernandes; MACEDO, Célia Sperandeo; et al. **Contribuições das praticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil.**Revista paulista pediátrica. v.26,n.3, pp.271-277, São Paulo, 2008.

SANTOS, Andre Luis; CARVALHO, Antonio Luiz; JUNIOR, Jair Rodrigues Garcia. **Obesidade infantil e uma proposta de educação física preventiva.**Motriz. v.13, n.3, pp. 203-213, jul/set,2007.

SOARES, Dalben Ludmila; PETROSKI, Edio Luiz. **Prevalência, Fatores Etiológicos e Tratamento da Obesidade infantil.** Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano. v.5,n.1,pp.63-74, Florianópolis-SC, 2003.

VENANCIO, Paulo; AGUILAR Sara; BRITO, Graciete. **Obesidade infantil um problema cada vez mais actual.** Revista portuguesa de medicina geral e familiar. v.28, n.6, pp 410-416, nov,2012.