

OBESIDADE INFANTIL

Camila M. Zavaski; Gisele Costa Krug; Taliasmin Ckless¹
Maristela Peixoto²

Tema: Obesidade infantil. **Justificativa:** A obesidade infantil é considerada como um dos mais sérios desafios de saúde pública do século XXI, pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A problemática é global, atingindo tanto os países em desenvolvimento quanto os países desenvolvidos. No Brasil, estudos tem apontado que uma em cada três crianças com idade entre 05 e 09 anos está com peso acima do recomendado pela OMS e pelo Ministério da Saúde. Pesquisadores atribuem o elevado número de crianças obesas nos últimos anos, aos fatores ambientais e sociais, pois com a correria do dia a dia as famílias acabam trocando alimentações saudáveis muitas vezes por lanches, acarretando cada vez mais o aumento de peso das crianças, que tendem a permanecer nesta condição também na fase adulta, com isso muitos adultos acabam desenvolvendo patologias como hipertensão, dislipidemia, diabetes, entre outras doenças. Outro fator que contribui para disseminação da obesidade infantil é a falta de atividade física pelas crianças que nos dias de hoje estão apresentando um perfil de sedentarismo, optando pela maioria das vezes atividades em computadores e videogames. A obesidade acarreta na criança alterações fisiológicas, bioquímicas, metabólicas e anatômicas, além trazer diversos prejuízos à saúde física, também pode relacionar-se a problemas no emocional da criança, fatores emocionais tem papel decisivo na instalação e manutenção da obesidade infantil. **Objetivo:** Demonstrar a importância de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico para a saúde das crianças. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica em bases de dados virtuais (SCIELO, LILACS e PUBMED), publicados entre os anos de 2010 e 2016, num total de cinco artigos. **Resultados:** Pesquisas apontam que uma vez que os comportamentos saudáveis são enraizados na infância acabam se consolidando mais fácil durante toda a vida, por esse motivo é essencial a instituição de medidas para a prevenção da obesidade ainda na infância, como a educação alimentar desde a vida intrauterina, orientando a gestante a consumir alimentos menos calóricos, ricos em nutrientes e fibras, da mesma forma ofertar para as crianças durante sua infância alimentos com pouca quantidade de sal, açúcar e gordura. Porém essas medidas devem ser adotadas por todos que fazem parte do cotidiano dessas crianças como familiares, comunidade e escola, dessa forma os alimentos fornecidos pelas escolas também devem contribuir para uma alimentação saudável. Outro ponto importante é a prática de atividades físicas que precisa ser estimulada nas crianças para que assim se consiga melhorar a saúde das crianças. Estudos revelam que existe associação entre risco de obesidade e tempo gasto assistindo a programas de televisão, a prevalência da obesidade eleva-se de acordo com o aumento do tempo gasto em frente à televisão: 10% para uma hora diária, 25% para três horas diárias, 27% para quatro horas diárias, chegando a 35% de prevalência de obesidade com cinco horas de televisão diárias. **Considerações Finais:** Os artigos nos trazem a importância da orientação sobre alimentação e hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida como forma de prevenção para obesidade infantil, visto que as crianças vivem em uma sociedade onde os produtos processados

¹ Acadêmicas de Enfermagem. 6º Semestre. Universidade Feevale.

² Orientadora. Professora do Curso de Enfermagem. Universidade Feevale.

são de fácil acesso, os próprios pais não têm tempo para preparar ou procurar produtos mais saudáveis para consumo. É fundamental que o profissional de saúde, durante as consultas pediátricas orientem e incentivem a família da importância de manter hábitos saudáveis.

Palavras-chaves: Obesidade. Criança. Prevenção