



OBESIDADE INFANTOJUVENIL NO BRASIL

Gabriela Meira de Moura Rodrigues¹

Danielle Abreu Souza²

Leonardo Costa Pimentel³

Karla Daniela Ferreira⁴

Jucélia Lucena Perônico⁵

Resumo

Introdução: A obesidade é considerada uma doença crônica de preocupação epidemiológica, ocasionada principalmente por má alimentação e falta de exercícios físicos. É uma doença grave que pode causar inúmeras complicações e cronicidades. Quando se trata do público infantil, ao considerar que o organismo está em desenvolvimento, a preocupação se torna ainda maior.

Objetivo: Apresentar quais os causadores da obesidade em crianças e adolescentes, quais os malefícios, e suas formas de prevenção. **Metodologia:** É uma pesquisa exploratória de caráter básico e exploratório, organizado em forma de revisão de literatura. O critério de inclusão é a resposta aos objetivos de maneira precisa, e descartando os artigos que não tiveram relação como assunto. **Conclusão:** Os principais agentes causadores da obesidade infantil, além da predisposição genética, são a má alimentação e sedentarismo. Como consequência podem ser evidenciadas doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial e, por isso, a adesão de estilo de vida saudável, com dietas equilibradas e principalmente a prática de exercícios físicos, são considerados elementos básicos de prevenção e, se a cronicidade já houver se instalado, tais hábitos servem como tratamento, sem dispensar claro, os medicamentos.

Palavras-chave: Obesidade na infância, qualidade alimentar, atividade física.

¹Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. Email: gabriela.moura@unidesc.edu.br

²Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. Email: danielle.souza@unidesc.edu.br

³Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. Email: leonardo.pimentel@unidesc.edu.br

⁴Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. Email: karla.ferreira@unidesc.edu.br

⁵Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. Email: jucelia.peronico@unidesc.edu.br



Abstract

Introduction: Obesity is considered a chronic disease of epidemiological concern, mainly caused by poor diet and lack of physical exercise. It is a serious disease that can cause numerous complications and chronicity. When it comes to children, considering that the organism is in development, the concern becomes even greater. **Objective:** To present the causes of obesity in children and adolescents, what are the harms, and their forms of prevention. **Methodology:** It is an exploratory research of a basic and exploratory nature, organized in the form of a literature review. The inclusion criterion is the precise response to the objectives, and discarding the articles that were not related to the subject. **Conclusion:** The main causative agents of childhood obesity, in addition to genetic predisposition, are poor diet and sedentary lifestyle. As a consequence, chronic diseases such as diabetes and arterial hypertension can be evidenced and, therefore, adherence to a healthy lifestyle, with balanced diets and especially the practice of physical exercises, are considered basic elements of prevention and, if chronicity already exists, installed, such habits serve as a treatment, without dispensing medication, of course.

Keywords: Childhood obesity, dietary quality, physical activity.

Resumen

Introducción: La obesidad es considerada una enfermedad crónica de interés epidemiológico, causada principalmente por la mala alimentación y la falta de ejercicio físico. Es una enfermedad grave que puede causar numerosas complicaciones y cronicidad. Cuando se trata de niños, considerando que el organismo está en desarrollo, la preocupación se vuelve aún mayor. **Objetivo:** Presentar las causas de la obesidad en niños y adolescentes, cuáles son los perjuicios y sus formas de prevención. **Metodología:** Es una investigación exploratoria de carácter básico y exploratorio, organizada en forma de revisión de literatura. El criterio de inclusión es la respuesta precisa a los objetivos, y descartando los artículos que no tuvieran relación con el tema. **Conclusión:** Los principales agentes causantes de la obesidad infantil, además de la predisposición genética, son la mala alimentación y el sedentarismo. Como consecuencia, se pueden evidenciar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial y, por tanto, la adherencia a un estilo de vida saludable, con dietas balanceadas y especialmente la práctica de ejercicios físicos, se consideran



elementos básicos de prevención y, si ya existe la cronicidad, se instalan. , tales hábitos sirven como tratamiento, sin dispensar medicación, por supuesto.

Palabras clave: *Obesidad infantil, calidad de la dieta, actividad física.*

Introdução

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo com consequente aumento de peso e, claramente é sabido que tal característica acarreta em inúmeros malefícios a saúde. Apesar de não haver sintomas bem definidos como febre, dores de cabeça e outros, é considerado problema de saúde pública e deve ser tratado como tal. É importante ainda salientar que é definida por dados antropométricos [1].

A taxa de crescimento da obesidade em crianças e adolescentes tende a aumentar. Pesquisas realizadas nas últimas décadas demonstraram isso, criando-se então o alerta necessário para tornar-se preocupação no mundo inteiro. Estudos afirmaram que no Brasil, as crianças e adolescentes com melhor condição socioeconômica são ainda mais propensas ao sobrepeso e obesidade [2].

Se tratando de jovens, a condição pode estar diretamente ligada à excessiva ingestão de alimentos gordurosos, carboidratos, industrializados e ricos em açúcares, além da predisposição genética. Quando já há casos de obesidade na família existem mais chances de as crianças também a desenvolverem, fato este que pode estar relacionado à predisposição genética, mas, principalmente, pelos hábitos de vida da família [3].

Os malefícios da obesidade são vários e podem aparecer a qualquer momento, e, por isso, este artigo visa informar sobre as principais causas e as formas de prevenir que a população infantil adquira obesidade [4]. Esclarece-se ainda que, os hábitos relacionados no texto também auxiliam no tratamento daqueles que, por ventura, há apresenta a doença.

Metodologia

O artigo é de natureza básica, por visar esclarecimentos exclusivamente teóricos sobre o tema selecionado, sem intervenções práticas. O foco é o aprimoramento do conhecimento científico [5]. Já quando se trata de abordagem, o mesmo é qualitativo por analisar elementos não numéricos, mas sim características do problema de pesquisa [6].

Relacionado ao objetivo, é explicativo, pois, descreve e analisa a literatura para constatar causas e interpretar o que já foi publicado sobre o tema [7] e, quanto à organização textual, é de revisão



bibliográfica. Foram excluídos documentos sem validação científica, os que não respondiam aos objetivos e os publicados antes de 2013.

Dados epidemiológicos

Entre os anos de 2008 e 2009, no Brasil, uma a cada três crianças de 5 a 9 anos estava acima do peso, e um a cada dez adolescentes entre 10 e 19 anos em sobrepeso e, se identificou que o índice continuava em ascensão [7].

Até o ano de 2017, o aumento de peso excessivo afetou em torno de 3,9 milhões de crianças, fato este que pode ser associado ao sedentarismo e a facilidade de acesso a alimentos industrializados. O sobrepeso/obesidade em crianças de 5 a 11 anos variou no período de 18,9% a 36,9 % e de 16,6% para 35,8% em adolescentes de 12 a 19 anos [5]. No ano de 2020, 15,9% dos menores de 5 anos e 31,8% das crianças entre 5 e 9 anos tinham excesso de peso e, dessas, 7,4% e 15,8% apresentavam obesidade com base no IMC [4].

As principais causas

As causas mais comuns de obesidade em crianças e adolescentes é o consumo excessivo de alimentos inapropriados, ricos em gorduras saturadas e gorduras trans associado ao sedentarismo [1]. A predisposição genética também pode ter participação no ganho de massa, provavelmente se a família da criança tem tendência a engordar, há chances desses os indivíduos jovens também apresentarem tal característica. É importante esclarecer que, em boa parte das vezes, a família apresenta mais de uma pessoa nesta condição por compartilharem os mesmos hábitos de vida, e não por característica herdada [2].

Consequências da obesidade

A obesidade é considerada a entrada para outras doenças, porque uma pessoa obesa jamais conseguirá viver uma vida saudável. Junto com a obesidade vêm incontáveis consequências ruins, se tratando de crianças e adolescentes. Se essa criança ou adolescente não recebe a atenção e o devido tratamento esses problemas só se agravam ao longo dos anos [1].

Os diagnósticos associados são, principalmente, de diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão arterial, problemas ortopédicos devido ao excesso de peso, que pode relacionar-se às articulações e coluna vertebral; fibromialgia; complicações respiratórias e fadiga excessiva. Salienta-se ainda o prejuízo



psicológico pela falta de mobilidade e vulnerabilidade ao *bullying*; entre outras inúmeras disfunções [3].

Medidas profiláticas

As prevenções à obesidade infanto juvenil pode dar-se inicio na gestação, quando a mulher se alimenta da forma correta, o feto crescerá de forma saudável e, após o nascimento, se for alimentado com o leite materno pelo tempo determinado, às chances de desenvolvimento de doenças alimentares diminuem [4].

De acordo com o crescimento da criança, a família deve atentar-se aos hábitos alimentares, oferecer nutrientes saudáveis e sem exageros em lanches com alto índice de calorias, ainda que os alimentos processares e pré-prontos sejam mais fáceis e rápidos de se preparar [1].

As escolas tem um papel fundamental também, os gestores devem sempre formular palestras para as crianças e familiares sobre os grandes malefícios que a obesidade pode trazer, afinal, o índice dela na faixa etária infantojuvenil cresce a cada dia que passa. Os professores podem criar atividades físicas como forma de brincadeira para despertar o interesse [4].

Os pais tem papel fundamental em conjunto com as escolas, deve-se ter sempre uma nutricionista monitorando as lanchonetes dentro do ambiente escolar e aconselhando os responsáveis sobre as opções de lanche que são enviadas para os menores todos os dias [3].

As crianças hoje não gastam tanto energia como deveriam, muitas estão focadas em televisão, videogame, computador e etc. e não se exercitam mais com brincadeiras como: amarelinha, esconde-esconde, bandeirinha e muitas outras que as fazem gastar muita energia.

Conclusão

Tratando-se de crianças, os maiores influenciadores são aqueles que vivem ao seu redor, em seu ambiente social, como a família, que com certeza esses são os maiores responsáveis pelo que a criança se torna. Logicamente, se a mesma se encontra acima do peso ou obesa provavelmente foi às situações em que ela foi submetida.

Sabe-se que *fast foods*, comidas industrializadas e cheias de conservantes fazem muito mal, mas ainda assim fazem parte da opção de alimentos, ora pela facilidade, ora por acreditar que não fazem mal à saúde.

Diante disso, a obesidade infantil como problema de saúde pública, deve ter a atenção dos responsáveis pelo jovem.



Além disso, apresenta-se como uma das soluções a implementação de programas com atividades recreativas nas escolas, gerando, maior motivação na prática regular de atividades. Muitas escolas no Brasil implementaram um cardápio saudável e rico em frutas, legumes e verduras. Algumas escolas de educação infantil particulares possuem aulas de culinária, onde ensinam para as crianças formas fáceis, divertidas e rápidas de fazer comidas e sobremesas com produtos saudáveis e orgânicos.

Existem formas saudáveis de combater o excesso de peso e a obesidade, porém, em qualquer uma delas, é necessário consultar-se com especialistas, incluindo o nutricionista. E, claro, ter disciplina em seus hábitos de vida, alimentação e atividade física.

Referências

- [1] Verga SMP, Mazza VDA, Teodoro FC, Girardon-Perlini NMO, Marcon SS, Rodrigues ÉTDFAF, Ruthes V BTNM. O sistema familiar buscando a transformação do seu comportamento alimentar diante da obesidade infantil. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2022.
- [2] Mello SF. Evolução dos perfis antropométrico e lipídico em crianças e adolescentes com excesso de peso submetidos a intervenção nutricional [dissertação]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, 2014.
- [3] Silva CO, Silva LGA, Melo KC, Vila-Nova MC, Oliveira TMP, Araújo VS, Costa SS. Obesidade infantil em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 2023. 27(5), 2249-2269.
- [4] Souza R, Andrade A. Ansiedade na obesidade infantil: possibilidades de tratamento com a terapia cognitivo-comportamental. *Cadernos de psicologia*, 2022. 3(5).
- [5] Turrioni, JB, Mello CHP. Metodologia de pesquisa em engenharia de produção: estratégias, métodos e técnicas para condução de pesquisas quantitativas e qualitativas. Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Itajubá, Itajubá, 2012.
- [6] Santana WP, Lemos GC. Metodologia Científica: a pesquisa qualitativa nas visões de Lüdke e André. *Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar*, 2018. 4(12).
- [7] Severino AJ. Metodologia do trabalho científico. Cortez editora, 2017.