**OBESIDADE INFANTIL: PROBLEMA DE SAÚDE INDIVIDUAL OU SOCIAL?**

Francisca, Marilene; Aparecida, Rosália; Stevenson, Beatriz; Ferreira, Fabiola; Fonseca, Larissa; Dias,Keila; Elias, Graziela; Briskiewicz, Bruna Lucas; Souza, Leonardo.

**Introdução**

A alta ingestão de alimentos ricos em ingredientes prejudiciais à saúde, associada à baixa prática de atividades físicas, são um dos principais causadores da obesidade em todas as idades. Em crianças, a prevalência da doença está relacionada, de modo geral, ao avanço tecnológico e à crescente prevalência de dispositivos eletrônicos, como jogos eletrônicos, televisão e *internet* (DORNELLES et al., 2014).

Além disso, devido à rotina caótica na qual se vive, optam por alimentos industrializados e instantâneos do que pelos in natura, já que são de fácil acesso, boa aceitação em geral pela palatabilidade e baixo custo (POTI et al., 2017).

É importante ressaltar que, embora existem fatores genéticos que podem predispor alguns indivíduos ao ganho de peso, um dos principais fatores relacionados a obesidade infantil são fatores culturais e ambientais. As preferências alimentares das crianças, assim como atividades físicas, são práticas influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, que persistem frequentemente na vida adulta, o que reforça a hipótese de que os fatores ambientais são decisivos na manutenção ou não do peso saudável (COUTINHO, 1999).

É fundamental que a sociedade esteja ciente desses desafios e trabalhe em conjunto as políticas públicas de saúde e nutrição para promover uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo para as crianças, garantindo um futuro mais saudável e promissor. Diante desse cenário o propósito deste artigo é fornecer informações sobre fatores de riscos associados à obesidade infantil no cenário atual e propor sugestões para melhorar essa situação.

**Materiais e métodos**

O artigo científico foi desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica cuja abordagem realizada por meio de referenciais teóricas, leituras utilizando os bancos de dados Scielo, Google Acadêmico, relatórios governamentais, bem como o registro de produção escrita visando contribuir para a amenização deste quadro preocupante.

Palavras chave: Obesidade, obesidade infantil, alimentação, sedentarismo e atividade física.

**Resultado e discussão**

Segundo MIRANDA et al., (2015), abordaram em seu estudo que as famílias com maior renda familiar têm mais acesso aos alimentos com maior teor calórico, resultando um ambiente obesogênico. Seguindo o mesmo raciocínio, MELLO et al., (2004) e OLIVEIRA et al., (2003) observaram que o nível da escolaridade e renda familiar são fatores que influenciam na obesidade infantil. Já HEMMINGSSON (2018) expõe que o baixo status socioeconômico visto que os alimentos saudáveis/orgânicos são mais onerosos e os industrializados de baixo valor nutricional são mais acessíveis, a falta de ensino superior e o pensamento crítico são fatores de risco para sobrepeso pois não detém de conhecimentos e informações necessárias para a vida.

A inclusão da Educação Física nas escolas desempenha um papel crucial na prevenção do sobrepeso entre as crianças. Uma estratégia que deve ser adotada na Educação Física escolar será o combate ao sedentarismo. Para MATSUDO et al., (2007), um dos fatores responsáveis pela maior prevalência da obesidade é o sedentarismo ou a insuficiente prática de atividade regular.

Os professores de Educação Física, ao acatar estratégias para combater o sedentarismo, podem contribuir para o combate a esta enfermidade, orientando os alunos nas aulas de Educação Física sobre prática regular de atividades físicas, alimentação saudável, e também, nos casos mais graves, sensibilizar os pais à busca por tratamentos, promovendo, então, a saúde de seus alunos (FERINATTI et al., 2006).

É altamente benéfico implementar técnicas que facilitem a observação e o controle da alimentação infantil. A educação alimentar desempenha um papel fundamental no aprimoramento do aprendizado da criança, pois é essencial que ela compreenda a importância de manter uma nutrição adequada, baseada em alimentos saudáveis, como parte integrante de seu estilo de vida (BRASIL, 1997).

A fim de prevenir problemas relacionados à alimentação, é imprescindível que se busque orientação profissional e o apoio da família. O combate aos maus hábitos alimentares deve ocorrer desde cedo, promovendo a prática regular de exercícios físicos e evitando fast food. A utilização da televisão também pode ser uma ferramenta para disseminar mensagens positivas sobre a importância da nutrição e, ao mesmo tempo, estabelecer limites claros. Não se trata de privar a criança de consumir uma variedade de alimentos, mas sim de incentiva-la e orientá-la a se alimentar de forma equilibrada, tendo uma melhor qualidade de vida e longevidade (BRASIL, 1997).

**Considerações finais**

O consumo exacerbado de alimentos sejam os mais calóricos ou os ditos saudáveis pode estar associado ao sobrepeso ou obesidade na infância, desencadeando nelas problemas de saúde futuros. É necessário se atentar a alguns aspectos essenciais que são o ponto chave densidade calórica aliado ao *déficit* calórico ou superávit calórico.

Salientamos que a prática de esportes é essencial independente da fase da vida do ser humano.

**Referências**

CORADINI, Thiago. **Muito além do peso (documentário resumido)**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xxWDb-0o3Xk>. Publicado em: 12 out. 2016. Acesso em: 18 fev. 2023.

FRONTZEK, Luciana Gaudio Martins; BERNARDES, Luana Rodrigues; MODENA, Celina Maria. **Obesidade infantil: compreender para melhor intervir**. Rev. abordagem Gestalt**.**, Goiânia, v. 23, n. 2, p. 167-174, ago.  2017.   Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S180968672017000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 29 mar.  2023.

BRASIL, Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios. **A obesidade infantil é um problema sério e traz riscos para a saúde adulta.** Brasília, 2020. Disponível em: https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/a-obesidade-infantil-e-um-problema-serio-e-traz-riscos-para-a-saude-adulta Acesso em 27 mar 2023.

BRASIL. **Guia prático para vida saudável. Comer bem e se exercitar, é só começar**. Ministério da Saúde.

CORRÊA, V. P., Paiva, K. M., Besen, E., Silveira, D. S., Gonzales, A. I., Moreira, E., Ferreira, A. R., Miguel, F. Y. O. M., & Haas, P. (2020**). O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática**. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, *14*(85), 177-183. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>.Acesso em 22 mar. 2023.

SANTOS; G., & Silva, C.A.F. (2020). **Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais**. Intercontinental Jornal on Physical Education, e2020019. 2(3). Disponível em: <http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/5fcdad720e88258f125fa0e4>. Acesso em 29 mar 2023.

MENDES, A. A. et al. **Multidisciplinary programs for obesity treatment in Brazil: A systematic review**. Revista de Nutrição, v. 29, n. Rev. Nutr., 2016 29(6), p. 867–884, nov. 2016. Disponível em: < https://www.scielo.br/j/rn/a/jVZJ4rSvpP6Sh3YJW5FQ43N/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 24 mar. 2023.

LOURO, M. B. et al**. Association between rapid weight gain and overweight in children aged 0 to 5 years in Latin America**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 22, n. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., 2022 22(1), p. 95–104, jan. 2022. <https://www.scielo.br/j/csp/a/HTHZt4HLPN5QJ6Ks9xSzkjt/?lang=pt3> Acesso em 25 mar 2023.

MARTINS, A. P. B. et al. **Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009).** Revista de Saúde Pública, v. 47, n. Rev. Saúde Pública, 2013 47(4), p. 656–665, ago. 2013. Disponível em:< https://www.scielo.br/j/rsp/a/VxDyNppnrq8vv6jQtZfSsRP/abstract/?lang=pt#> Acesso em 29 mar 2023.

Poti JM, Braga B, Bo Qin. Ultra-processed food intake and obesity: what reallymatters for health–processing or nutrient content? Current Obesity Reports.2017; 6(4):420-431.[acesso em 3 abr 2020]. Disponível em:https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13679-017-0285-4

Coutinho W. Consenso Latino-americano de obesidade. Arq Bras Endocrinol Metab 1999;43/1:21-60.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade e Desnutrição. Brasília, 1997

SANCHO, Teresa Sofia. Obesidade Infantil: prevenção. 2006. Disponível em: Acesso em: 20 de março de 2016.

Educação Física em Revista ISSN: 1983-6643 Vol.4 Nº2 mai/jun/jul/ago – 2010

FERINATTI, P.T.V.; FERREIRA, M.S. (2006), “Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações”. Rio de Janeiro: EDUERJ.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. (2007), “Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento”. São Paulo: Atheneu.