

OBESIDADE INFANTIL: A Influência dos Pais na Alimentação dos Filhos

Jasmyne Paiva da Silva¹

Rodrigo do Nascimento Belarmino²

Andreza de Jesus Dutra Silva³

Resumo

A infância é uma fase importante na formação dos hábitos alimentares, pois é nela que começa a formação do paladar e a introdução de alimentos. É nessa fase da vida que se devem estimular hábitos alimentares saudáveis, que serão levados por toda vida desse indivíduo. O objetivo desse trabalho é relacionar a obesidade com os responsáveis das crianças através da literatura disponível. Trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando livros, artigos e sites como fonte de pesquisa referente ao tema proposto. No decorrer da revisão observou-se que o meio ambiente, ou seja, o meio social, sobretudo o familiar tem grande parcela na questão obesidade infantil contribuindo assim com o estilo de vida das crianças.

Palavras-chave: Obesidade. Pais. Criança.

¹Graduado em Nutrição pelo UGB/FERP.

²Graduado em Nutrição pelo UGB/FERP.

³Mestre em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio pelo Centro Universitário de Volta Redonda.

CHILDHOOD OBESITY:

The Influence of Parents on the Children Eating Habits

Abstract

Introduction: Childhood is an important phase in the formation of eating habits because it begins the formation of taste and the introduction of food. It is at this stage of life that healthy eating habits should be stimulated, which will be taken throughout this individual's life. Objective: The objective of this study is to relate obesity with children's guardians through the available literature. Methodology: This is a bibliographic review using books, articles, and websites as a source of research related to the proposed theme. Final Considerations: During the review, he observed that the environment, that is, the social environment, especially the family member, has a large portion in the issue of childhood obesity, thus contributing to the children's lifestyle.

Key-works: Obesity. Parents. Child.

Introdução

A infância é uma fase importante na formação dos hábitos alimentares, pois é nela que começa a formação do paladar e a introdução de alimentos. É nessa fase da vida que se devem estimular hábitos alimentares saudáveis, que serão levados por toda vida desse indivíduo. Os pais possuem grande importância na formação desses hábitos alimentares saudáveis, em relação à quantidade e qualidade dos alimentos, ou seja, nas escolhas corretas (MELO, et al, 2017).

Na última década, é notório que o excesso de peso e a obesidade estão aumentando, em todos os grupos e regiões do Brasil, mostrando-se maior na área urbana do que na rural (HENRIQUES, et al, 2017).

Todavia, esta doença ganhou olhares atentos por parte da saúde pública, em todo o mundo ganhando destaque. No Brasil ela vem aumentando de forma rápida em todas as faixas etárias e em todos os níveis socioeconômicos, porém observou

que nas famílias que possuem poder econômico mais baixos, a obesidade tem uma velocidade de crescimento mais elevada (DIAS, et al, 2017).

A obesidade e o sobrepeso é um grande problema de saúde pública em países desenvolvidos e em desenvolvimento, pois há uma grande prevalência e outras doenças associadas que podem surgir. No Brasil cerca de 14,1% das crianças e adolescentes são diagnosticadas com obesidade. E em crianças menores de 2 anos, 6,5% estão com sobrepeso e/ou obesidade (CAMARGOS, et al, 2019).

Outro fator muito importante é que a mídia influenciou os hábitos da sociedade moderna, transformando o ato de comer em uma grande brincadeira, o mundo de sonhos para as crianças, com isso as crianças se tornaram um grande alvo para a mídia e as indústrias. Entretanto é importante frisar, que as crianças influenciam nas compras de alimentos dos pais, que sempre compram para agradar seu filho (ENGLER, GUIMARÃES, LACERDA, 2016).

Portanto, um dos fatores de grande influência na obesidade infantil é o meio familiar e social, os pais serem obesos também contribuem bastante com este quadro. Além dos componentes genéticos e hereditários, maus hábitos alimentares provenientes de pessoas próximas podem ser prejudiciais à saúde da criança. (TANSSARA, NORTON, MARQUES, 2010).

O objetivo geral é analisar qual a relação dos pais na alimentação dos filhos. Já que é na infância que se constrói os hábitos alimentares, gostos e desenvolvimento do paladar. Os objetivos específicos são apresentar o conceito sobre a obesidade infantil, citando os aspectos dessa doença; citar as principais causas relacionadas a esta doença; apresentar os riscos à saúde; avaliar por meio de dados epidemiológicos a decorrência de casos; apresentar informações que façam relação dos pais com a doença e como eles contribuem para o estilo alimentar de seus filhos; apresentar o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar); identificar ações para a prevenção e tratamento da obesidade infantil, por meio da literatura disponível.

Metodologia

Esse trabalho foi realizado através de revisão bibliográfica utilizando artigo e manuais, pesquisados nas plataformas: PubMed, Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionados artigos usando as palavras-chave: Obesidade; Pais; Criança, filtrados entre 2006 a 2019, utilizando como critério de inclusão os estudos que apresentavam maior relevância sobre a temática, priorizando estudos em português do ano de 2016 a 2019 e como critério de exclusão àqueles que não se adequavam com o tema e que não contemplassem o conceito chave.

Justificativa

Estudos sobre a Obesidade Infantil, nos revela que vem aumentando cada vez mais ao longo dos anos, de forma significativa, podendo observar que as crianças apresentam doenças antes presentes apenas em adultos. E conseqüentemente durante seu crescimento, se transformam em jovens despreocupados com a saúde acarretando problemas ainda mais sérios.

Os hábitos saudáveis ou não começam na primeira infância com base nos familiares, sobretudo os pais, com isso é necessário que haja conscientização da família na hora das escolhas alimentares para seus filhos, afim de prevenir a obesidade e os problemas que ela causa.

Portanto, é importante que os pais tenham hábitos saudáveis e que a alimentação seja realizada juntamente com seu filho, pois os pais que possuem uma prática alimentar ruim, obesa vão influenciar negativamente no comportamento alimentar de seu filho. Os maus hábitos alimentares podem acarretar prejuízos à saúde e desenvolvimento de doenças como a obesidade.

Obesidade

A obesidade infantil é um assunto que vem sendo discutido cada vez mais nos últimos anos em virtude de seu aumento, atingido cada vez mais crianças no Brasil (Ministério da Educação 2018).

A obesidade é definida como uma doença crônica não transmissível, que é resultado do desequilíbrio da ingestão e o gasto de energia, sendo de causa multifatorial, relacionados a fatores genéticos, socioeconômicos, ambientais, biológicos, culturais. Ela se caracteriza por um aumento de gordura nas células adiposas (LINHARES, et al, 2016).

A alimentação das crianças tem sido caracterizada por um excesso de alimentos com alto valor energético, em especial com grandes quantidades de açúcares e gorduras, e baixo consumo de frutas e hortaliças. A ingestão desses alimentos pode estar relacionada com a disponibilidade dentro de casa (MELO, et al, 2017).

A melhoria das condições de vida, em especial o maior acesso à alimentação por camadas mais pobres da população e a diminuição do gasto diário de energia proporcionado por avanços tecnológicos vêm sendo apontados como responsáveis pelo incremento na prevalência da obesidade na população brasileira (CARNEIRO, et al, 2004).

O sedentarismo e as dietas baseadas em alto índice de gordura e com alto valor calórico, estão entre as principais causas do aumento do sobrepeso e da obesidade o excesso de peso é considerado uma ameaça crescente a saúde das populações e estende-se como epidemia mundial (Anjos e Muller, 2006).

Segundo a OMS em 2006, a etiologia dessa doença é multifatorial e pode envolver fatores ambientais, genéticos, comportamentais, psicossociais, socioeconômico, é um problema complexo (MORAES e DIAS, 2013).

Esse contexto é decorrente da mudança do estilo de vida e a introdução da mulher no mercado de trabalho, caracterizando em refeições mais práticas e mais

rápidas, utilizando cada vez mais os produtos ultraprocessados. Tais alimentos são densamente energéticos com altos teores de açúcar, gorduras, sódio e conservantes (SILVA, et al, 2016).

Causas da Obesidade Infantil

A obesidade possui diversas causas, que vão muito além de quantidades excessivas de alimentos com altas densidades energéticas. O entendimento dessas causas como um todo envolve fatores ambientais, genéticos, socioculturais, socioeconômicos e comportamentais dessa criança (SOUZA, 2019).

As causas da obesidade é um fator que ainda não se sabe ao certo sua origem, porém há um consenso na literatura de que os principais fatores são o meio ambiental, genética, o meio familiar e sociocultural (MACHADO, 2019).

O principal fator dentre estes é o ambiental que engloba a questão financeira, a cultura, meio familiar e social. Uma vida sedentária muitas vezes da família pode impactar no estilo de vida das crianças, pouca atividade física e uma má alimentação. Apenas 5% se dá há fatores genéticos como doenças metabólicas e hereditariedade, nestes casos a genética só vai se manifestar se o ambiente permitir o ganho excessivo de peso (Sociedade Brasileira de Endocrinologia, 2008).

A condição financeira é um fator que influencia de forma direta na obesidade infantil, pois ela pode dificultar e facilitar nas escolhas de alimentos até mesmo na quantidade e na frequência com que esse alimento é consumido. Este fator que agrega também o nível de escolaridade e a renda familiar, aponta que famílias com maior escolaridade principalmente a mãe e com renda um pouco maior possui escolhas mais certas na alimentação, ou seja, escolhas mais saudáveis para os alimentos (SOUZA, 2019).

Hábito de vida moderno, ou seja, o meio sociocultural é um grande influenciador nota-se que frutas, legumes verduras foram deixados de lado e a escolha por alimentos processados com altos teores de açúcares e gorduras tem

tido prioridade, assim como, a falta de práticas de exercícios físicos todos estes podem ajudar no ganho de peso (ALBURQUERUQUE, et al, 2019).

Riscos da obesidade infantil

A obesidade é uma doença que pode comprometer tanto o adulto, quanto a criança. Na criança pode ser ainda mais grave, podendo aparecer doenças crônica cada vez mais precoce como: Obesidade, Doenças respiratórias como asma e apneia, esteatose hepática, dislipidemia, diabetes, hipertensão arterial, complicações metabólicas, acnes, assaduras e dermatites, e até crises de enxaqueca (GUIMARÃES, 2018).

A obesidade também aumenta os riscos de lesões nos membros inferiores dores nas articulações e fraturas que podem atingir o fêmur, tibia e outros ossos, devido ao excesso de peso (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019). Essa doença também pode desencadear complicações no emocional e no meio social, pois esta pode causar distúrbios mentais. Podem aparecer síndromes como a depressão, isolamento social, bulimia e anorexia. No meio social o mais comum é o Bullying (GUIMARÃES, 2018).

Segundo o Ministério da Saúde em 2019, crianças obesas tendem a ser adultos obesos, o que conseqüentemente irá trazer complicações para sua saúde física e mental. Outras comorbidades também podem estar associadas com a obesidade infantil, é o caso das inflamações que resultam em um mau funcionamento do sistema imunológico, desencadeando doenças como aterosclerose e também doenças cardiovasculares. Pode se observar também quantidades altas de insulina plasmática, Hipertensão arterial (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

As complicações nos adolescentes e crianças estão cada vez mais aumentando os problemas de saúde no Brasil, devido ao elevado peso que esta afetando cada ano mais um número maior de crianças e adolescentes (ALBURQUERUQUE, et al, 2019).

Segundo o MANUAL DE ORIENTAÇÃO DA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, os índices antropométricos mais amplamente usados, recomendados pela OMS e adotados pelo Ministério da Saúde na avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes, são: peso para idade, peso para estatura, IMC (índice de massa corporal) e estatura para idade.

Os índices antropométricos são utilizados como o principal critério desse acompanhamento. Essa indicação baseia-se no conhecimento de que o desequilíbrio entre as necessidades fisiológicas e a ingestão de alimentos causa alterações físicas nos indivíduos, as quais variam de quadros de desnutrição até o sobrepeso e a obesidade.

Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o uso de curvas de referência na avaliação do estado nutricional. Assim, para crianças menores de 5 anos, recomenda-se a utilização da referência internacional da OMS lançada em 2006, que já consta da Caderneta de Saúde da Criança. Para crianças de 5 anos ou mais e adolescentes, recomenda-se o uso da referência internacional da OMS lançada em 2007. Essa referência já foi incorporada também à recém-lançada Caderneta de Saúde do Adolescente.

Epidemiologia

A prevalência de crianças com excesso de peso ou obesidade aumentou tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. Nos países em desenvolvimento, a proporção de crianças com essa condição aumentou de 8,1% para 12,9% para os meninos e de 8,4% para 13,4% para as meninas. Na América Latina, estima-se que 3,8 milhões de crianças com idade menor que cinco anos possuem excesso de peso ou obesidade. (MELO, et al, 2017).

A obesidade representa cerca de 8% do total gasto em saúde pública no Brasil, e ainda há gasto indiretos por conta de afastamento e aposentadorias precoces por contas das doenças prevalentes que surgem junto com a obesidade (RABELO, et al, 2018).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), em 2009, a pesquisa orçamentária familiar (POF), apresentou um aumento no número de crianças de 5 a 9 anos com sobrepeso e obesidade ao longo de 34 anos. Em 2009, 34,8% dos meninos estavam com o peso acima do preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Em 1989, este índice era de 15% e em 1975 era de 10,9%. Para as meninas os padrões foram de forma semelhante, na década de 70 era 8,6%, na década de 80 foi de 11,9% e na última pesquisa de 2009 chegou a 32%. Ainda nessa pesquisa revelou que, desde 1989, entre os meninos de 5 a 9 anos de idade, das famílias dos 20% com menor renda orçamentária, houve um crescimento daqueles com excesso de peso de 8,9% para 26,5% no período de 1975 a 2009. Nas famílias com maior renda, a obesidade atingiu 6% dos meninos em 1975, 10% em 1989 e em 2009 foram registrados 23,6%. Ao longo do período dessa pesquisa, observou-se aumento da obesidade, desde as classes com renda familiares mais baixas até as famílias com renda mais altas.

Segundo a OMS 2018, em seu estudo mais recente de outubro de 2017, apontou um total de 124 milhões de crianças e adolescentes obesos em todo o mundo. No Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, um motivo a mais de preocupação, já que o levantamento também indicou uma elevação dos índices da doença nos países de baixa e média renda. No mundo, os dados mostraram que em apenas quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões.

Relação dos pais na obesidade

A obesidade infantil atualmente se transformou em uma epidemia gerando muitos desafios à saúde pública. A prevenção desta doença pode diminuir agravos e pode evitar outras doenças que surgem a partir do excesso de peso como hipertensão e diabetes (SANTOS, et al, 2017).

A percepção de sobrepeso pela família é um fator que pode ser essencial no tratamento desta doença, porém, uma percepção familiar distorcida faz com que o sobrepeso seja aceito como normal (SANTOS, et al, 2017).

As mães, pais e familiares são pilares fundamentais para uma criança ser ou não obesas, pois são dependentes de seus pais e cuidadores e as escolhas alimentares que eles fizerem implicarão na saúde das crianças e adolescente. A obesidade entre os familiares é um fator de risco para obesidade infantil, pois os riscos de umas crianças serem obesa aumentam por conta da obesidade familiar (CAMARGO, et al, 2013).

Além disso, existe um problema cultural no Brasil, as mães acreditam que um peso extra faz com que a criança fique mais forte para combater doenças e que a magreza está associada com o aparecimento de doenças e o medo de que a criança fique desnutrida (CAMARGO, et al, 2013).

A família tem fundamental importância no processo de educação alimentar das crianças, pois, os hábitos de vida dos pais e familiares serão utilizados para formação de hábitos alimentares infantis (MELO, et al, 2017).

A obesidade esta envolvida com hábitos dos familiares tanto hábitos alimentares quanto a falta de exercícios físicos e, também, a ausência desses familiares pode ajudar nesse processo, pois, no cotidiano contemporâneo os pais trabalham fora a maior parte do dia, e isso atrapalha no convívio com a criança. Essa ausência dos pais atrapalha nas trocas de experiências que são fundamentais para a formação dos hábitos da criança (OLIVEIRA, et al, 2019).

É notório que o estilo de vida das famílias e seus hábitos alimentares esta em constante mudança. Os pais desempenham cada vez mais funções fora, principalmente as mães, com isso o tempo disponibilizado para as preparações e escolhas alimentares são diminutos, como consequência a preferência por alimentos mais práticos, ou seja, processados (PATRICK, NICKLAS, 2005; ANTUNES, 2018).

Pais que comem demais, muito rapidamente ou ignoram os sinais internos de saciedade oferecem um pobre exemplo aos seus filhos. Por outro lado, os pais podem promover opções alimentares nutritivas às suas crianças, por meio de seleções alimentares saudáveis e de uma dieta saudável. (ROSSI et al.,2008).

Embora a família seja um importante determinante na formação dos hábitos alimentares não se pode deixar de mencionar que outros fatores, como a escola, a rede social, as condições socioeconômicas e culturais, são potencialmente modificáveis e influenciam no processo de construção dos hábitos alimentares da criança e, conseqüentemente, do indivíduo adulto (LINHARES, et al, 2016).

A escolha de alimentos que os pais fazem para seus filhos é um ponto determinante no tipo, na quantidade, na qualidade da dieta a seguir, as crianças comem o que os pais disponibilizam, se a oferta de alimentos industrializados for alta conseqüentemente eles influenciam as crianças a manter uma alimentação com alto teor de açúcar, sódio, gordura (SOUZA, 2019).

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

O PNAE é o programa que oferece alimentação escolar e ações de educação nutricional por toda educação básica, pública do país. O governo federal repassa para os estados, municípios e escolas federais, verbas divididas em 10 parcelas que cobre de fevereiro a novembro, conferindo alimentação para os 200 dias letivos. Os valores repassados são de acordo com a quantidade de matriculados nas redes de ensino.

Este programa é acompanhado e fiscalizado diretamente pela sociedade através de conselhos de alimentação escolar, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), Tribunal de contas da União (TCU), Controladoria Geral da União (CGU) e pelo Ministério Público.

Os repasses feitos aos estados e municípios, são feitos de acordo com a etapa e modalidade de ensino sendo:

- Creches: R\$ 1,07
- Pré-escola: R\$ 0,53
- Escolas indígenas e quilombolas: R\$ 0,64
- Ensino fundamental e médio: R\$ 0,36
- Educação de jovens e adultos: R\$ 0,32
- Ensino integral: R\$ 1,07
- Programa de Fomento às Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral: R\$ 2,00
- Alunos que frequentam o Atendimento Educacional Especializado no contraturno: R\$ 0,53

A lei n.º 11.947/2009 tange o atendimento de alimentação escolar e o Programa Dinheiro direto na Escola. Essa lei determina que no mínimo 30% dos recursos repassados pelo FNDE seja gasto com a compra de produto de agricultura familiar do empreendedorismo familiar rural para alimentação nas escolas (Ministério da Educação 2020).

A alimentação comercializada nas escolas deve conter qualidade nutricional, pois implicará na formação de hábitos alimentares (REIS, VASCONCELOS, BARROS, 2011).

A merenda escolar é a mais indicada para atender as necessidades nutricionais dos escolares, porém grandes partes dos alunos não consomem, preferindo lanche levados de casa ou comprados em cantinas, desperdiçando assim, dinheiro público e contribuindo para uma alimentação de baixa qualidade nutricional (REIS, VASCONCELOS, BARROS, 2011).

Portanto o PNAE tem como objetivo garantir aos escolares uma alimentação saudável de forma constante, ou seja, permanente contribuindo para um melhor desempenho escolar, prevenção de doenças com a obesidade infantil e formação de hábitos alimentares saudáveis que serão levados por toda a vida do indivíduo (REIS, VASCONCELOS, BARROS, 2011).

Meios de prevenção e tratamento

Medidas de prevenção ao sobrepeso e à obesidade, como o hábito de ingerir alimentos saudáveis, devem ser estimuladas, pois a substituição cada vez mais cedo de alimentos in natura por alimentos processados pode contribuir para o excesso de peso. Desse modo, a implementação de atividades educativas com

metodologias ativas na infância é bastante significativa para que haja possíveis mudanças acerca dos hábitos de vida saudáveis (MAIA, et al, 2012).

Segundo o Ministério da Saúde em 2019, crianças obesas tendem a se tornarem adolescentes e adultos obesos o que gera grandes riscos de possuírem doenças crônicas, para evitar este problema é preciso estimular hábitos de alimentação saudáveis e práticas de atividades físicas.

Algumas medidas de prevenção podem ser muito eficazes no combate contra a obesidade infantil como aumento dos impostos das bebidas açucaradas, pois assim aumentaria o preço e dificultaria o acesso a refrigerantes, refrescos, por exemplo, a implementação da rotulagem frontal de advertência, assim as mães podem fazer escolhas melhores, a promoção de atividade física, incentivos as brincadeiras da infância, incentivo ao aleitamento materno, este é muito importante é considerado alimento mais saudável para as crianças até os seis meses de idade, há evidências que os bebês que consomem leite materno, sofrem menos chances de serem obesos durante a infância e adolescência (GROSS, 2019).

Segundo a secretaria de Saúde do Rio de Janeiro, 2018, os hábitos alimentares das crianças são formados ainda na gestação e se estendem nos primeiros anos de vida, sendo assim as gestantes, devem evitar alimentos ultraprocessados e processados, optar por uma alimentação mais saudável. Depois do nascimento, pelo menos até os dois anos não devem ofertar alimentos processados e ultraprocessados.

A melhor maneira de controlar a obesidade e as doenças associadas é na infância, pois na infância o indivíduo forma seus hábitos alimentares que serão levados para o resto de sua vida. A obesidade na infância promove grande impacto no sistema imune, autoestima, convívio social e desempenho escolar (WEFFORT e OLIVEIRA, 2019).

Dada à prevalência da obesidade e suas graves consequências, é importante a implementação de medidas de prevenção e promoção de saúde ainda na infância, como ampliação de políticas de saúde com educação nutricional, desenvolvimento e infraestrutura apropriada para práticas recreativas e de exercícios físicos,

legislação específica para a rotulagem de alimentos, publicidade e propaganda de alimentos. Além disso, é fundamental a atuação do pediatra e nutricionista, por meio de atendimento individualizado, especialmente se a criança ou adolescente já apresenta excesso de peso. (CARVALHO, et al, 2013).

No Brasil, aos poucos se constata o valor da escola na educação alimentar dos alunos e na prevenção e combate à obesidade e ao sobrepeso. Nos EUA, há mais conscientização nesse aspecto, sendo que pais e alunos acreditam que a escola tem papel fundamental na prevenção da obesidade. As intervenções podem promover, isoladamente, o aumento de atividade física, ingestão de alimentos mais saudáveis em detrimento de gorduras e refrigerantes e diminuição do tempo gasto em atividades sedentárias como assistir televisão (CARVALHO, et al, 2013).

Quanto às estratégias para prevenção da obesidade, embora seja tentador concluir que impedir o ganho futuro de peso seja menos desafiador do que tratar crianças com obesidade, a porcentagem de programas que produziram efeitos significativos na prevenção da obesidade deixa também a desejar. O ambiente familiar compartilhado e a influência dos pais nos padrões de estilo de vida dos filhos, incluindo a escolha dos alimentos, indicam o importante papel da família em relação ao ganho de peso infantil. Uma revisão dos programas de prevenção da obesidade para crianças mostrou que as intervenções que produziram maiores efeitos incluíram a participação dos pais (SICHIERY e SOUZA, 2008).

Um dos principais focos em um programa de prevenção da obesidade infantil é o estímulo à prática de exercícios físicos pelas crianças. Pesquisas demonstram que hábitos sedentários se relacionam à obesidade, e vice-versa. Além desse benefício, a prática de atividade física leva o indivíduo a melhores escolhas alimentares e geralmente é acompanhada de estilo de vida mais saudável na idade adulta. Para que se inicie um programa de atividade física estruturada para a criança ou o adolescente, é importante que ele seja submetido à avaliação clínica por médico capacitado. Nessa fase da vida, em especial, é necessário respeitar o estágio de maturidade física e psíquica do indivíduo, sendo as orientações quanto à exercitação física diferentes conforme a idade (CARVALHO, et al, 2013).

Segundo MANUAL INSTRUTIVO DO PROGRAMA DE PREVENÇÃO, CONTROLE E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL, 2020, Ajustes no modo de orientação de saúde na Atenção Primária para prevenção de sobrepeso e obesidade é muito importante, pois, no cenário atual de má nutrição e sedentarismo, os melhores meios de prevenção são práticas de exercícios físicos combinado com uma dieta balanceada.

Entretanto exercício físico aliado a uma dieta balanceada promove uma redução no peso e auxilia no aumento da massa magra, além disso, alguns hábitos também podem ajudar comer devagar e à mesa, evitar ingerir líquidos enquanto faz as refeições evitar grandes intervalos em jejum, comer pequenas porções, não comer em frente à televisão (AFONSO, CUNHA, OLIVEIRA, 2008).

Considerações Finais

No decorrer da revisão observou que o meio ambiente, ou seja, o meio social, sobretudo o familiar tem grande parcela na questão da obesidade infantil, contribuindo assim com o estilo de vida das crianças.

Os dados epidemiológicos analisados, mostram que na última década houve um aumento na ocorrência de casos de obesidade infantil no Brasil, aumentos que são preocupantes para saúde pública do país.

A mudança alimentar dos pais contribuiu para esse aumento, alimentos industrializados com alta densidade energética e de fácil preparo tem sido preferência na mesa dos brasileiros, assim os pais têm grandes influencia na alimentação das crianças e grandes responsabilidades pelo aumento da obesidade.

No desenvolvimento dessa pesquisa, podemos observar que, a maior parte das pessoas que são obesas quando criança, levam essa condição física para o resto da vida, pois, muitos deles não conseguem seguir uma vida saudável após anos de maus hábitos.

Verificamos que os pais possuem um papel fundamental na construção de uma vida saudável para seus filhos, contribuindo não só para o controle da obesidade, mas para outras doenças desencadeadas por um estilo de vida não saudável. Com o aumento dessa doença aumentam as doenças crônicas provenientes do excesso de peso, doenças que em longo prazo pode vir a prejudicar a vida desses indivíduos. As principais doenças que crescem com a obesidade são: a diabetes Mellitus, hipertensão, esteatose hepática, dislipidemia e até depressão.

. Os índices apontaram que o número de meninos obesos é maior do que nas meninas principalmente em países de baixa renda, por não possuírem um trabalho preventivo e orientações necessárias para o controle da obesidade. Em algumas escolas, a implementação de atividades educativas sobre alimentação é também um meio de prevenção para que os pais e as crianças se conscientizem da gravidade do problema e tomem isso como uma iniciativa para uma melhor qualidade de vida. Não houve grandes dificuldades na coleta de dados, pois, o tema abordado possui muitas fontes de pesquisas e informações. Diante disso, verifica-se que a influencia dos pais na educação alimentar dos seus filhos será determinante para que essa criança tenha hábitos alimentares saudáveis ou não.

Referências

AFONSO, C. T, CUNHA, C. F, OLIVEIRA, T. R. P. R. Tratamento da Obesidade na infância e adolescência: uma revisão da literatura. **RMMG**, Minas Gerais, v. 18, n. 1, p. 131-138. 2008. Disponível em: < <http://rmmg.org/artigo/detalhes/1411> >.

ALBQUERQUE, L. C. DE. et al. ALTERAÇÕES METABÓLICAS NA OBESIDADE INFANTIL E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 7, p. 1-9, 2019a. Disponível em: < <https://doi.org/10.25248/reac.e1953.2019> >.

ALBQUERQUE, L. C. DE. Et al. ALTERAÇÕES METABÓLICAS NA OBESIDADE INFANTIL E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 7, p. 1-9, 11 dez. 2019b. Disponível em: < <https://doi.org/10.25248/reac.e1953.2019> >.

ANJOS, L. dos., MULLER, E. C. Prevalência da Desnutrição e Obesidade em Escolares do Ensino Fundamental do Município de Vitória (ES) Dada a Condição Socioeconômica. **Efdeportes.com**. Vitória (ES), n. 95, p. 1-2, 2006. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd95/desnutri.htm> >.

ANTUNES, N., J. **Obesidade Infantil: Vivências Familiares Relativas ao Processo de Aconselhamento Nutricional**. 2018. 240f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-27082018-105322/publico/NataliaJurgensenAntunesORIGINAL.pdf> >.

CAMARGO, A.P.P.M, et al. A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos. **Cien Saude Colet**, Campinas (SP), p. 323-333, 2011a. Está disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-nao-percepcao-da-obesidade-pode-ser-um-obstaculo-no-papel-das-maes-de-cuidar-de-seus-filhos/9025?id=9025>.

CAMARGO, A.P.P.M, et al. A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos. **Cien Saude Colet**, Campinas (SP), p. 323-333, 2011b. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-nao-percepcao-da-obesidade-pode-ser-um-obstaculo-no-papel-das-maes-de-cuidar-de-seus-filhos/9025?id=9025>.

CAMARGOS, A. C. R., et al. Prevalência de sobrepeso e de obesidade no primeiro ano de vida nas Estratégias Saúde da Família. **Cad. saúde colet**. Belo Horizonte (MG). vol. 27, n. 1, p.32-38, 2019. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201900010010> >.

Carneiro, E.C.; Giugliano, R. Sobrepeso. Sono, índice de massa corporal, sedentarismo. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro. v 80, nº1 p.17-22, 2004.

CARVALHO, E. A. de A. et al. Obesidade: aspectos epidemiológico e prevenção. **Rev Med Minas Gerais**, Belo Horizonte, p. 1-9, 2013a. Disponível em: < DOI: 10.5935/2238-3182.20130012 >.

CARVALHO, E. A. de A. et al. Obesidade: aspectos epidemiológico e prevenção. **Rev Med Minas Gerais**, Belo Horizonte, p. 1-9, 2013b. Disponível em: < DOI: 10.5935/2238-3182.20130012 >.

CARVALHO, E. A. de A. et al. Obesidade: aspectos epidemiológico e prevenção. **Rev Med Minas Gerais**, Belo Horizonte, p. 1-9, 2013c. Disponível em: < DOI: 10.5935/2238-3182.20130012 >.

DIAS, P. C. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública**. vol.33, n.7, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0102-311x00006016>. >.

ENGLER, R. de C.; Guimarães, L. H.; Lacerda, A. C. G., "DESIGN E CONSUMO: A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE A OBESIDADE INFANTIL", **Anais do 12º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design**. São Paulo, v. 9, n. 2, p. 5625-5637, 2016. Disponível em: <<https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/design-e-consumo-25375>>.

GROSS, S. OPAS e Ministério da Saúde promovem encontro regional sobre ações para prevenção da obesidade infantil. **Brasil**, 3 jun. 2019. Determinantes sociais e riscos para a saúde, doenças crônicas não transmissíveis e saúde mental. Disponível em: < https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5956:opas-e-ministerio-da-saude-promovem-encontro-regional-sobre-acoes-para-prevencao-da-obesidade-infantil&Itemid=839 >. Acesso em 19 jun. 2020. 09:52.

GUIMARÃES, T. Obesidade infantil: um mal crônico que assola todo o mundo. **Unimed**, Itajubá (MG), 26 de out. 2018a. Viver bem. Disponível em: < <https://www.unimed.coop.br/web/itajuba/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil> >. Acesso em 9 de jun. 2020, 22:00

GUIMARÃES, T. Obesidade infantil: um mal crônico que assola todo o mundo. **Unimed**, Itajubá (MG), 26 de out. 2018b. Viver bem. Disponível em: < <https://www.unimed.coop.br/web/itajuba/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil> >. Acesso em 9 de jun. 2020, 22:00.

HENRIQUES, P. et al. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciênc. saúde coletiva**. 2018, vol.23, n.12, p. 4143-4152. 2017. Disponível em < <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.34972016>>.

LINHARES F., et al, influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos, **Obesidade infantil**, João Pessoa, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016a. Disponível em: < <http://temasensaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf> >.

LINHARES F., et al, influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos, **Obesidade infantil**, João Pessoa, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016b. Disponível em: < <http://temasensaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf> >.

MACHADO, M. G. da S. G. **Estudo Sobre as Principais Características da Obesidade Infantil**. 2019. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) – Universidade de Taubaté, Taubaté SP, 2019.

MANUAL DE ORIENTAÇÃO DA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. **Departamento de Nutrologia - Sociedade Brasileira de Pediatria**, Brasil, p. 1-116. 2009. Disponível em: **Rev. Episteme Transversalis, Volta Redonda-RJ, v.11, n.3, p.141-161, 2020.**

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/MANUAL-AVAL-NUTR2009.pdf

MANUAL INSTRUTIVO DO PROGRAMA DE PREVENÇÃO, CONTROLE E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL. **Crescer saudável**, Brasil, p. 1-43, 2020. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/manual_instrutico_crescer_saudavel.pdf>.

MELO, K. M., et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Esc. Anna Nery**. Montes Claros (MG), vol.21, n.4, p. 20170102, 2017a. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0102>>.

MELO, K. M., et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Esc. Anna Nery**. Montes Claros (MG), vol.21, n.4, p. 20170102, 2017b. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0102>>.

MELO, K. M., et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Esc. Anna Nery**. Montes Claros (MG), vol.21, n.4, p. 20170102, 2017c. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0102>>.

MELO, K. M., et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Esc. Anna Nery**. Montes Claros (MG), vol.21, n.4, p. 20170102, 2017d. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2017-0102>>.

Ministério da Educação 2018. Obesidade Infantil é o Tema do Programa Salto para o Futuro. **Ministério da Educação**, Brasil, 2018, Tv Escola. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/33491-tv-escola/63021-obesidade-infantil-e-tema-do-programa-salto-para-o-futuro>>. Acesso em 9 de jun. 2020, 22:23.

MORAES, P. M., DIAS, C. M. de S. B. Nem só de pão se vive: a voz das mães na obesidade infantil. **Psicol. cienc. prof.** Pernambuco, vol. 33, n. 1, p. 46-59, 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932013000100005>>. O que fazer para prevenir a obesidade infantil? . **Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro**. 10 set. 2018. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/obesidade/noticias/2018/09/o-que-fazer-para-prevenir-a-obesidade-infantil>>. Acesso em 19 jun. 2020. 10:00.

OBESIDADE INFANTIL TRÁS RISCO PARA SAÚDE ADULTA. **Ministério da Saúde**. 3 jun. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45494-obesidade-infantil-traz-riscos-para-a-saude-adulta>>. Acesso em 19 jun. 2020. 09:42.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. 2006. **Obesidade e sobrepeso**. Disponível em: < <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> >. Acesso em 9 de jun. 2020, 22:24

OLIVEIRA A., et al. Obesidade Infantil e Enfrentamento Familiar. **Revista Paranaense de Enfermagem**, Paraná, v. 2, n. 1, p. 41-50, 2019. Disponível em < <http://seer.fafiman.br/index.php/REPEN/article/view/523/495>>.

POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Brasil, 2009, Notícias. Disponível em: < <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?busca=1&id=1&idnoticia=1699&t=pof-20082009-desnutricao-cai-peso-criancas-brasileiras-ultrapassa-padrao-internacional&view=noticia>. > Acesso em 9 de jun. 2020, 22:10.

RABELO R. P. C., et al, Implantação de um Programa Interdisciplinar para o controle da obesidade infantil na Secretaria de Saúde do Distrito Federal. **Com. Ciências Saúde**. Distrito Federal, v. 29, n. 1, p. 65-69, 2018. Disponível em: < <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/artic le/view/152> >. Acesso em 9 de jun. 2020, 18:13.

REIS C. E. G, VASCONSELOS I. A. L, BARROS J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr**, Viçosa, p. 625-633, 2011a.

REIS C. E. G, VASCONSELOS I. A. L, BARROS J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr**, Viçosa, p. 625-633, 2011b.

REIS C. E. G, VASCONSELOS I. A. L, BARROS J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr**, Viçosa, p. 625-633, 2011c.

ROSSI, A., MOREIRA, E. A. M., RAUEN, M. S. Determinantes de o comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev. Nutr*, Campinas, v. 21, n. 6, p. 740-748, 2008. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012> >.

SANTOS, D. F. B. dos et al. Implicações da pouca preocupação e percepção familiar no sobrepeso infantil no município de Curitiba, PR, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**. Curitiba, vol. 22, n. 5, p.1717-1724, 2017a. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.13462015> >.

SANTOS, D. F. B. dos et al. Implicações da pouca preocupação e percepção familiar no sobrepeso infantil no município de Curitiba, PR, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**. Curitiba, vol. 22, n. 5, p.1717-1724, 2017b. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.13462015>. >

SICHERI, R. SOUZA, R. A. Estratégia para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 9-23, 2008. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400002> >.

SILVA G., et al. Idade de introdução de alimentos ultraprocessados em crianças em idade pré-escolar que frequentam creches. **Jornal de Pediatria**. Maceió (AL), 31 de agos. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.11.015> >.

SILVA, V.R., SILVA, J.P., MARANHÃO, H. de S., Bases Conceituais da Obesidade na Infância. In: WEFFORT, V.R.S. Manual de Orientação: Obesidade na Infância e Adolescência. 3. Ed. São Paulo: **Departamento Científico de Nutrologia, Sociedade Brasileira de Pediatria**, 2019. P. 13-15.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Prevenção e Tratamento da Obesidade Infantil**. 12 de mar. 2008. Notícias. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/prevencao-e-tratamento-da-obesidade-infantil/> >. Acesso em 9 de jun. 2020, 22:35.

Sobre o PNAE. Gov.br. 2017. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>>.

SOUZA, J. C., NASCIMENTO, D., da S. **Fatores que Contribuem para o Desenvolvimento da Obesidade Infantil**. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – Universidade Católica do Salvador, Bahia, 2019a. Disponível em: < <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/1427/1/TCCJOSEANESOUZA.pdf> >.

SOUZA, J. C., NASCIMENTO, D., da S. **Fatores que Contribuem para o Desenvolvimento da Obesidade Infantil**, 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) – Universidade Católica do Salvador, Bahia, 2019b. Disponível em: < <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/1427/1/TCCJOSEANESOUZA.pdf> >.

TASSARA, V., NORTON., Rocksane C., MARQUES, W. E. U.. Importância do contexto sociofamiliar na abordagem de crianças obesas. **Rev. paul. pediatr.** Belo Horizonte (MG), vol. 28, n. 3, p.309-314, 2010. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000300009>>.