



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANDERSON PEREIRA DE MELO

**PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA
OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE-PB
2023**

ANDERSON PEREIRA DE MELO

**PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA
OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde infantil

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE-PB
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M528p Melo, Anderson Pereira de.

Prática da atividade física no controle e prevenção da obesidade infantil [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Anderson Pereira de Melo. - 2023.

25 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBS. "

1. Obesidade infantil. 2. Sedentarismo. 3. Atividade Física.

I. Título

21. ed. CDD 616.398

ANDERSON PEREIRA DE MELO

**PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA
OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

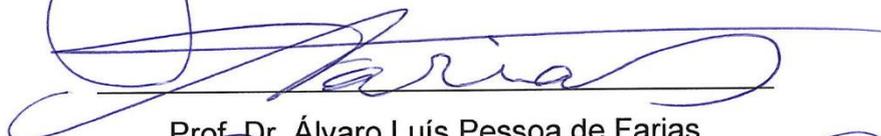
Área de concentração: Saúde infantil

Aprovado em: 21/06/23.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias – Orientador
Universidade Estadual Da Paraíba



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba



Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado a oportunidade de fazer minha primeira graduação, agradeço aos meus pais e irmãos por ter me ajudado ter me dado todo apoio para chegar até aqui, agradeço meus familiares e a todos que contribuíram diretamente ou indiretamente e ao meu orientador Dr. Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias por ter me dado todo amparo para realizar meu trabalho.

RESUMO

Tema: A atividade física no controle e prevenção da obesidade infantil.

Problematização: Devido ao aumento significativo da obesidade infantil no Brasil, se fez necessário um estudo que procure entender os fatores que fazem com que essa patologia esteja apresentando um aumento ao decorrer dos anos, e analisar um possível tratamento (não medicamentoso) para essa doença.

Metodologia: trata-se de uma revisão de literatura, foi utilizado 12 artigos científicos, com filtragem em relação a linguagem e tema, com preferência em pesquisas contemporâneas, livros e guias renomados que abordem o tema.

Resultados: nota-se nos artigos que, atualmente, a obesidade é um grande problema e tem relação com a qualidade de vida das pessoas estando ligados a ausência de uma vida ativa fisicamente e má alimentação.

Conclusão: notou-se que a obesidade infantil tem estreita relação ao estilo de vida das crianças e que a atividade física se apresenta como uma resposta eficaz para o combate a está patologia.

Palavras-Chave: obesidade infantil; sedentarismo; atividade física.

ABSTRACT

Topic: Physical activity in the control and prevention of childhood obesity.

Problem Statement: Due to the significant increase in childhood obesity in Brazil, a study was necessary to understand the factors contributing to the rise of this condition over the years and analyze a possible non-pharmacological treatment for this disease.

Methodology: It is a literature review that utilized 12 scientific articles, with filtering based on language and topic, prioritizing contemporary research, reputable books, and guides addressing the subject.

Conclusion: It was noted that childhood obesity is closely related to children's lifestyle, and physical activity emerges as an effective response to combating this pathology.

Keywords: childhood obesity; sedentary lifestyle; physical activity.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Recomendações segundo as DRIs (dietary reference intake): 10

Quadro 2: Quadro de artigos..... 18

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
2.1	Nutrição na infância	10
2.1.1	Obesidade infantil	12
2.1.2	Sedentarismo	13
3	ATIVIDADE FÍSICA	15
4	METODOLOGIA DA PESQUISA	17
5	RESULTADO E DISCUSSÃO	18
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura. Levando em consideração o índice de massa corporal (IMC), relação entre kg e m², são considerados obesos os indivíduos cujo IMC encontra-se num valor igual ou superior a 30 kg/m². Essa doença tem sido tratada como um grave problema de saúde pública e tem tido mais atenção por profissionais de saúde nos últimos anos. Além disso, a obesidade infantil afeta negativamente em um nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando prejuízos tais como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor (EN WANDERLEY 2010). Lamentavelmente, a obesidade infantil tem se tornado cada vez mais comum em todo o Brasil, tornando-se uma espécie de epidemia que muitas vezes é negligenciada pelas autoridades públicas.

Segundo pesquisas contemporâneas divulgadas, em 2017, pelo Ministério da Educação (MEC). Levantou-se que a obesidade é comumente entre as crianças de famílias com baixa renda. O estudo mostrou que ocorrência de obesidade infantil no Brasil era de 9,4% de obesos do sexo feminino, e 12,4% com obesidade em relação a crianças do sexo masculino. Além disso, a pesquisa afirma que houve um aumento significativo na prevalência da obesidade infantil nos últimos anos. O Ministério da Saúde, em 2021, publicou que em crianças entre 5 e 9 anos a obesidade afeta 13,2% delas.

Devido a esse problema, alguns importantes questionamentos surgem em relação ao tema, entre eles:

- O que motiva o aumento da obesidade infantil?
- A prática da atividade física é eficiente?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Sendo ideal que as práticas dessas atividades sejam feitas de acordo com a idade e preferências do indivíduo. A comodidade moderna trouxe consigo um favorecimento ao comportamento sedentário, conseqüentemente, diminuição das práticas de atividades físicas, as crianças preferem realizar atividades menos ativas, como: jogos eletrônicos, assistir televisão e mídias sociais, entre outras.

A atividade física ajuda a reduzir o estresse mental, a ansiedade e o risco de depressão. A atividade física também controla a produção hormonal, uma vez que esse desequilíbrio aumenta o risco de depressão imunológica e as inflamações (VKR Matsudo, 2020). A prática de atividade física vem sendo tratada como uma das principais soluções para o controle e prevenção de várias patologias incluindo a obesidade, estudos comprovam que existe uma estreita relação entre a obesidade e o comportamento sedentário, afetando principalmente crianças e adolescentes.

Este artigo tem como objetivo analisar como a prática de atividade pode influenciar positivamente no controle e prevenção da obesidade infantil, como também seus impactos na vida social e bem-estar dos indivíduos, listando seus benefícios a curto e longo prazo. A pesquisa também pretende entender o estreito vínculo que existe entre comportamento sedentário e a má alimentação com a obesidade infantil.

A pesquisa foi separada em três principais etapas. Na primeira etapa da pesquisa foi selecionado artigos científicos publicados nos principais canais científicos, priorizando artigos mais recentes com no máximo 5 anos porém trazendo o entendimento dos autores renomados e especialistas no tema. Além disso, foram selecionados livros e guias (brasileiros) para enriquecimento das fundamentações. Na segunda etapa foi analisado os resultados presentes nos estudos selecionados e a partir disso responder questões em relação ao tema. Na terceira etapa foi sintetizado os resultados e posteriormente elaborado a conclusão.

Esse estudo nos permitiu adquirir conhecimento e compreensão relevantes sobre a obesidade no contexto infantil, o que permite a tomada de decisões mais embasadas na ciência e em função disto desenvolver novas ideias e soluções para tratar essa patologia. Além disso, a pesquisa torna-se primordial para a estruturação e atualização da ciência, permitindo manter o controle sobre o avanço dessa enfermidade e abrir oportunidades sobre mais estudos sobre o tema. A pesquisa também ajudou entender a complexidade do tema e suas influências no cotidiano, incluindo questões sociais, culturais e ambientais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Nutrição na infância

A nutrição tem suma importância no controle de desenvolvimento de patologia, logo, durante a infância deve-se analisar e evidenciar a forma correta em relação a alimentação. Segundo estudos, nos primeiros 6 meses de vida a criança deve ingerir somente o leite materno, posteriormente sendo introduzido a alimentação sólida. É nesse período que a criança deve experimentar e aprimorar seus gostos, deve ser oferecido alimentos ricos em vitaminas e minerais como: frutas, verduras e hortaliças (LIMA, 2020).

Durante a infância a criança desenvolve seus gostos alimentares baseado principalmente em comidas oferecidas pelos pais e familiares. Ou seja, nessa primeira etapa deve ser oferecido somente alimentos saudáveis e sem adição de sal ou açúcar, tornando-se adequado a ingestão de alimentos não industrializados ou super-processados.

A fase da infância é de extrema importância para a formação de hábitos, principalmente alimentares. Inserida no contexto familiar, a criança começa a formar e internalizar os padrões de comportamento alimentar (DA SILVA, 2019).

A alimentação correta nessa primeira etapa de vida de um indivíduo tem valor primordial, principalmente, no desenvolvimento -físico, mental e social- é durante essa etapa que a criança se depara com constantes adaptações. Fisicamente, a criança está em um processo de fortalecimento muscular, óssea e aperfeiçoamento de suas coordenações (BRAGA, 2020).

Segundo o livro (introdução a nutrição: conceitos básicos, 2016) a ingestão dos três principais macros nutrientes (carboidrato, lipídeos e proteínas) variam de acordo com a idade e sexo da pessoa.

Na tabela 1 apresentaremos a quantidade recomendada de carboidrato, proteínas e lipídeos diário.

Quadro 1: Recomendações segundo as DRIs (dietary reference intake):

Carboidratos	Estágio da vida	Carboidratos (g/dia)	% DRI
Crianças/ Adolescentes	1 a 3 anos	130	45 a 65
	4 a 8 anos	130	45 a 60

	9 a 13 anos	130	45 a 65
Proteína	Estágio da vida	Proteínas (g/dia)	% DRI
Bebês	0 a 6 meses 7 a 12 meses	9,1 11	ND ND
Crianças	1 a 3 anos 4 a 8 anos 9 a 13 anos	13 19 34	5 a 20 10 a 30 10 a 30
Lipídeos	Estágio da Vida	Lipídeos (g/dia)	% DRI
Bebês	0 a 6 meses 7 a 12 meses	31 30	ND ND
Crianças	1 a 3 anos 4 a 8 anos 9 a 13 anos	ND ND ND	30 a 40 25 a 35 25 a 35

Fonte: Elaborado pelos (as) autores (as) José Pereira, Amanda, Daniela da Silva, Fernanda Guilhermino, Maria Daniela Clementino, 2016.

Devido à falta de tempo para o autocuidado e a facilidade de alimentação instantâneas, o crescimento da procura por *fast food* e alimentos industrializados aumentou. Sendo assim, os pais acabam oferecendo alimentos ricos em açúcar e com uma carga calórica muito elevada, biscoitos, salgadinhos e refrigerantes estão entres esses principais alimentos (OBESIDADE E OUTROS DISTÚRBIOS ALIMENTARES, 2002, 280).

Com o intuito de coibir o consumo excessivo de alimentos industrializados, nas escolas, e diminuir o consumo de gordura trans. Conseqüentemente evitando a obesidade e outros transtornos alimentares durante a infância, o estado de São Paulo efetivou a lei estadual Lei 17.340/2021 que afirma “Fica proibida, nas unidades escolares de educação básica, a comercialização de alimentos industrializados que contenham gorduras trans.”

A má nutrição nesse primeiro período de vida pode acarretar conseqüências severas a curto e longo prazo, podendo ir da infância até a

velhice. Entre elas a desnutrição e a obesidade infantil, acarretando uma série de doenças, prejudicando o desenvolvimento infantil e trazendo complicações físicas e psicológicas na vida adulta e na velhice desses indivíduos (DE ALMEIDA, 2021). A obesidade, aterosclerose, diabetes melito, alterações no sistema renal são citadas como doenças relacionadas a má alimentação (introdução a nutrição; conceitos básicos 2016)

A deficiência da adequação alimentar ainda se trata de um problema grave de saúde pública. Causando uma epidemiologia de grande complexidade, passando por mudanças de características de patologias. Atualmente as doenças crônicas não transmissíveis vem sendo uma das maiores causadoras de mortes (GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2005, 19).

2.1.1 Obesidade infantil

Considera-se a pessoa obesa aquela que o IMC é maior que 30kg/m^2 . De acordo com o IMC o indivíduo pode ser classificado em 5 principais parâmetros: peso saudável, sobrepeso, obesidade grau I, obesidade grau II e obesidade grau III. No peso saudável o IMC deve ser entre ($18 - 24,9\text{ kg/m}^2$), sobrepeso o IMC fica entre (25 e $29,9\text{ kg/m}^2$) tendo uma alta chance de emagrecimento; obesidade I (30 e $34,9\text{ kg/m}^2$) possui boas chances de emagrecimento; obesidade II (35 e $39,9\text{ kg/m}^2$) é uma fase mais gravosa e as chances de emagrecimento permanente são baixas; e obesidade III (acima de 40 kg/m^2) além de ter sua expectativa de vida diminuída as chances de emagrecimento ser efetiva é extremamente baixa (OBESIDADE E OUTROS DISTÚRBIOS ALIMENTARES, 2002, 260).

A taxa da obesidade vem crescendo nos últimos anos e afetando todos os grupos sociais e étnicos, mas trazendo uma alerta principalmente a classe infantil (Ogden CL). Com o aumento excessivo das taxas de obesidade infantil e o risco elevado dessa criança se tornar um adulto obeso faz com que a obesidade seja um grande problema de saúde pública mundial. Estudos revelam que a taxa de crianças obesas acima de 9 anos se tornar um adulto obeso é de 80%, portanto, tomar medidas para frear o avanço e controlar essa patologia torna-se algo indispensável.

O risco de uma criança obesa (índice de massa corporal [IMC] acima do percentil 95 de acordo com o II National Health and

Nutrition Examination Survey [NHANES II], maior de 9 anos torna-se um adulto obeso (IMC >28) é de 80% até a idade de 35 anos (obesidade e outros distúrbios alimentares, 2002, 279).

A obesidade infantil pode ser fruto de um processo social, cultural ou até mesmo genético. O desbalanceamento do gasto energético gera essa patologia, assim a criança que faz a ingestão alimentar superior, energeticamente, do que gasta, conseqüentemente terá um acúmulo de energia que será transformada e acumulada em forma de gordura (OBESIDADE E OUTROS DISTÚRBIOS ALIMENTARES, 2002, 280).

Alguns comportamentos sociais também fazem com que a criança se alimente mais do que o que ela realmente necessita, existem algumas falácias e tradições culturais que prezam sempre pelo consumo excessivo de alimentos. Frases como “não chora, vou te dar um doce”, “se você se comportar eu te dou um salgadinho”, “quem vai ser o primeiro a raspar o prato”, “eu não vou mais gostar de você, se você não comer tudo” são comumente ditas por pais que acabam instigando uma compunção alimentar (OBESIDADE E OUTROS DISTÚRBIOS ALIMENTARES, 2002, 280).

É apresentado que além da ligação entre hábitos e costumes, a obesidade está relacionada a problemas metabólicos que é um dos fatores do surgimento da obesidade, mas também de seu agravamento, tendo essas patologias uma relação de atração, ou seja, uma pode desencadear a outra (DÂMASO, 2016).

2.1.2 Sedentarismo

Dentre outros aspectos que favorecem a obesidade infantil é o sedentarismo. Alguns fatores contribuem para que isso aconteça entre os principais estão: a falta de interesse das crianças por atividades físicas, a má alimentação e o oferecimento de alimentos processados e a influência da tecnologia e jogos eletrônicos como forma de diversão rápida.

Em tempos de profusão, circulação e multiplicação das tecnologias digitais nos mais diversos contextos sociais, as crianças têm se relacionado com uma multiplicidade de equipamentos tecnológicos de maneira muito intensa, de modo a acarretar algumas implicações à saúde, como a redução dos movimentos motores (DE OLIVEIRA, 2020).

Sabe-se que durante os últimos anos existe um desinteresse por práticas de atividades físicas, o mundo moderno trouxe com ele o acesso fácil a meios de entretenimento virtuais. A falta de segurança e o aumento dos perigos

urbanos fez com que os responsáveis pelas crianças escolhessem não influenciar as práticas de atividade física “na rua” ou ao ar livre. Sendo mais “seguro” para eles oferecerem meios de tecnologias como forma de entretenimento e brincadeira para essas crianças.

Considerando o perigo nas ruas, a falta de segurança, e outros aspectos, as famílias (pais) tem buscado formas diferentes de manter seus filhos “protegidos” ou “ocupados” quando não estão na escola, e, principalmente, para que possam realizar seus afazeres diários, trabalhos, etc. (DE OLIVEIRA, 2020).

As brincadeiras ao ar livre não se caracterizam como algo que faça sentido na atualidade, aconteceu um processo de transição. As práticas de brincadeiras ao ar livre como: pega-pega e pula corda tornou-se algo praticamente extinto na atualidade, principalmente em centros urbanos. A motivação dessa situação se dá além dos motivos já citados a falta de exemplo no ambiente familiar, ou seja, pais que não praticam atividade física tendem a ter filhos que também não a pratique, gerando assim crianças com comportamentos sedentários.

As causas do sedentarismo, interrogando especialmente sobre a mudança das brincadeiras das crianças, as quais passaram da postura ativa em brincadeiras que mobilizam o movimento corporal para o comportamento estático relativo ao uso das tecnologias digitais (SILVA, 2020)

3 ATIVIDADE FÍSICA

Segundo o ministério da saúde a atividade física é qualquer comportamento voluntário que envolva movimento corporal, sendo vedado movimentos involuntários. A Organização mundial da saúde define como: “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia” incluindo atividades praticadas durante o trabalho, em casa ou como forma de lazer.

O estatuto da criança e adolescente (ECA) prevê que as crianças têm direito a prática de esporte, ao lazer e a saúde. Tendo como responsável de oferecer tais serviços não somente o estado, mas a família e a comunidade. No artigo 14 dessa mesma lei afirma que o Sistema Único de Saúde tem dever de elaborar programas de prevenção as principais doenças que afetam a infância.

Art. 4º É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária (lei n 8.069, de 13 de julho 1990).

A atividade física é recomendada pela grande maioria dos profissionais de saúde pois é interpretada como uma atividade segura e eficaz para crianças e adolescentes. Estudos mostram recomendações de atividade física para crianças com menos de 5 anos (incluindo bebês), também citam vários benefícios da pratica, trazendo para as crianças benefícios imediatos e a longo prazo (DA SILVA, 2021).

O estudo afirma que alguns desses benefícios são: melhora na qualidade do sono, auxilia no controle do peso e diminuição do risco de obesidade, auxilia na coordenação motora, desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais, entre outras (DA SILVA , 2021). Dentre outras melhorias está na qualidade de vida das crianças, melhorias físicas e socioambientais trazendo enriquecimento na comunicação, bem-estar social e evolução no quesito psicológico. Induzindo também em um comportamento mais saudável das crianças que influencia todo ambiente familiar (SILVA, 2021).

A falta da prática de atividade física está vinculada ao surgimento de doenças ainda durante a infância, a ausência de incentivos a prática transforma essa geração em um problema que acarretará a maiores prejuízos posteriormente.

A obesidade infantil também foi atrelada à insuficiente prática de exercícios/atividades físicas pelas crianças, as quais são praticadas, em sua maioria, na escola, uma vez por semana, como parte do calendário escolar. Portanto, a realização de outros exercícios/atividades não é hábito no contraturno da escola (BAGGIO, 2021).

4 METODOLOGIA DA PESQUISA

Esse trabalho foi realizado como uma revisão bibliográfica, para localizar pesquisas sobre o tema foram utilizados os seguintes descritores: obesidade infantil; sedentarismo; atividade física. As bases de dados utilizadas foram: Google Acadêmico, SciElo. Também foram utilizados alguns livros e guias como fundamentação para a pesquisa.

Foi levado em consideração artigos mais contemporâneos, porém não dispensando artigos de teóricos renomados que abordam o tema.

Depois de filtragens em relação a tema, linguagem e relevância dos artigos, a pesquisa baseou-se em principalmente 12 artigos.

5 RESULTADO E DISCUSSÃO

Quadro 2: Quadro de artigos

Título / autor / ano / país	Tipo de estudo	Objetivo	Metodologia
Obesidade: uma perspectiva plural. WANDERLEY, 2010, BRASIL.	Revisão de literatura.	abordar o caráter multifatorial da obesidade, envolvendo a ampla variedade de fatores ambientais e genéticos implicados na sua etiologia.	Foi feito pesquisas de artigos nas bases eletrônicas MEDLINE, LILACS e bibliotecas especializadas (USP, ENSP).
Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. DA SILVA, 2020, BRASIL.	Revisão de literatura	Revisar e investigar as estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil.	Teve como base artigos, livros e materiais publicados nos últimos 10 anos de acordo com a publicação do artigo.
Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. DE OLIVEIRA, 2020, BRASIL.	Revisão de literatura	analisar os fatores que contribuem para o sedentarismo infantil, de maneira a evidenciar implicações à saúde.	Foi feita uma pesquisa qualitativa utilizando palavras chaves como: atividade física; obesidade infantil; sociedade tecnológica e sociedade do consumo.
Prevalence of childhood and adult obesity in the United States. OGDEN CL, 2005, ESTADOS UNIDOS.	Revisão literária	Projetar e analisar a mudanças da expectativa de vida nos Estados Unidos	ND
O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto. DE ALMEIDA, 2021, BRASIL.	Revisão integrativa	Analisar o impacto da má alimentação infantil na saúde do indivíduo momentaneamente e à longo prazo, a fim de que se possa agregar conhecimento científico sobre o tema abordado e incentivar medidas de promoção à saúde.	construção deu-se a partir de: identificação de um tema de interesse, seleção da questão a ser abordada, busca de artigos nas bases de dados digitais, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, e posterior leitura e discussão dos resultados encontrados.
Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil:	Revisão literária	a importância da educação alimentar e nutricional no combate à obesidade	Foram utilizadas as palavras chaves: educação alimentar e nutricional, educação alimentar,

visões do Brasil e do mundo. DE CASTRO, 2021, BRASIL.		infantil e investigar diferentes práticas em educação com resultados positivos ao redor do mundo.	educação nutricional, obesidade infantil. Destacamos os resultados positivos encontrados de práticas em educação alimentar e nutricional no Brasil, Finlândia Japão e Austrália.
Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura. LIMA, 2020, BRASIL	Revisão literária.	Verificar se a introdução da alimentação complementar precoce pode estar relacionada ao desenvolvimento da obesidade na infância.	A seleção dos estudos buscou publicações indexadas nas bases de dados MEDLINE/Pubmed, ScienceDirect e Literatura Latino-Americana e do Caribe de Ciências da Saúde (LILACS), Para a busca dos artigos nas bases de dados, foram utilizados os seguintes descritores: "alimentação complementar", "obesidade infantil" e "aleitamento materno".
EDUCANDO A ALIMENTAÇÃO E DESENVOLVENDO A NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA. DA SILVA, 2019, BRASIL	Pesquisa de campo.	Estimular os escolares a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável no presente e no futuro dos mesmos.	Utilizou-se da ferramenta de trabalho lúdica para realização de atividades que estimulassem o imaginário, bem como a participação dos escolares nas atividades, de modo a desenvolver materiais educativos, bem como uma horta escolar
Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. BRAGA, 2020, BRASIL.	Revisão de literatura.	Determinar de que maneira o aleitamento materno influencia no desenvolvimento infantil, as consequências ao sistema estomatognático do bebê que não tem acesso a este método e demonstrar a importância do aleitamento natural para a mãe e para o bebê.	Coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo, PubMed e Lilacs entre os meses de março e julho de 2020. Foram relacionados diversos artigos da bibliografia atual e clássica, utilizando palavras-chave como leite humano, sistema estomatognático e aleitamento materno.
Tirem as crianças do sofá! Ressonâncias biopolíticas em	Descritivo-interpretativo, de abordagem qualitativa.	Investigar discursos acerca do sedentarismo infantil, visando analisar o	Foi partido das teorias de Michel Foucault acerca do biopoder e da

<p>discursos sobre o sedentarismo infantil. SILVA, 2020, BRASIL.</p>		<p>funcionamento de estratégias biopolíticas que constroem um saber sobre a criança sedentária e intervêm sobre corpo infantil, de maneira a controlá-lo e inseri-lo no raio de atuação de um poder que se volta para a regulação da vida.</p>	<p>biopolítica, bem como do discurso, do enunciado e da formação discursiva.</p>
<p>Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. DA SILVA, 2021, BRASIL.</p>	<p>Pesquisa de campo.</p>	<p>Sintetizar os resultados dos estudos sobre correlatos e determinantes da atividade física e do comportamento sedentário realizados com amostras de crianças até 5 anos em países da América do Sul.</p>	<p>1-revisão de escopo, conduzida de modo a atualizar o corpo de evidências acerca dos correlatos de determinantes da atividade física em crianças de até cinco anos; 2-síntese de guias nacionais de atividade física; 3-escuta com pais e professores, a fim de identificar o grau de dificuldade destes em entenderem as recomendações contidas na proposta apresentada pela Organização Mundial de Saúde, além de barreiras e estratégias para maior envolvimento das crianças em atividades físicas; e, 4-consulta pública.</p>
<p>Educação Física Escolar: guia de atividade física para a população brasileira. SILVA, 2021, BRASIL.</p>	<p>Pesquisa de campo.</p>	<p>O objetivo foi apresentar o processo de elaboração das recomendações brasileiras de EF escolar para a população brasileira, mais especificamente os estudantes, professores, pais e responsáveis, e gestores.</p>	<p>Dados de 49 revisões sistemáticas sobre os benefícios da EF escolar à saúde e de 22 intervenções nas aulas de EF escolar com estudantes brasileiros foram sumarizados. Ainda, foram sintetizados 63 documentos nacionais e internacionais com estratégias recomendadas para a EF escolar, com foco nas dimensões: política e ambiente; currículo; instrução apropriada; avaliação; e estratégias que</p>

			interagem com a EF escolar.
--	--	--	-----------------------------

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023..

Para responder à pergunta *O que motiva o aumento da obesidade infantil?* Foi possível notar que a problemática em relação a obesidade infantil se estabelece em 2 principais pilares: a alimentação desregrada e a falta de atividade física (comportamento sedentário), é importante salientar que casos de pré-disposição e problemas hormonais também têm total impacto no desenvolvimento dessa patologia.

DE CASTRO, (2021), aborda a importância de uma educação alimentar, que deve ser desenvolvida, não só no ambiente familiar, mas também incentivada pelas escolas e instituições de ensino. Tendo como consequência uma população adulta que carregue esses costumes (WANDERLEY 2010). É afirmado que a parceria entre o estado, desenvolvendo programas de incentivo e conscientização sobre a obesidade, com a família e a sociedade é um dos pontos principais para o controle e prevenção da doença.

Os pais são considerados os pilares em relação aos costumes adquiridos pelos filhos, ou seja, é importante que os pais priorizem o costume, não só, uma alimentação saudável, mas sim, costumes e hábitos saudáveis.

Há uma relação entre o avanço da tecnologia e a influência de uma cultura midiática que favorece o uso excessivo de telas, posteriormente apresentando o surgimento de doenças. Estudos afirmam que o incentivo da prática de atividade física é visto pelos autores como ponto primordial a ser aprimorado desde a infância para que a torne como algo da vida cotidiana e que possa ser levada da infância até a velhice. Evitando-se posteriormente doenças que se agravam durante a vida adulta e velhice (DE OLIVEIRA). Com comum acordo (Silva, 2020) também responsabiliza os vícios em equipamentos eletrônicos e a falta de atividade física com o surgimento de doenças.

Respondendo o segundo questionamento *A prática da atividade física é eficiente?* A atividade física se mostrou como uma forma de prevenção e tratamento da obesidade infantil, mas também de outras patologias que envolvem o comportamento sedentário e a má alimentação. Em crianças que praticam atividade física regularmente houve uma melhora física mental e a

melhora no desempenho escolar, melhora na concentração e memória (SILVA, 2021)

Apesar do número de crianças do sexo masculino ser maior em porcentagem de crianças obesas, eles também são mais ativos fisicamente em comparação as meninas (DA SILVA).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da pesquisa conclui-se que a obesidade infantil é um problema grave que afeta uma boa parcela das crianças e está ligada principalmente ao estilo de vida destas. Sendo consequência de um estilo de comportamento sedentário, má alimentação e desinteresse por práticas esportivas e atividades física e recreativas. A exposição a telas faz com que a criança prefira jogos eletrônicos como meio de lazer.

É de suma importância uma intervenção multidisciplinar com profissionais de saúde e educação. O incentivo do estado, família e no âmbito escolar para uma vida mais saudável e ativa se faz necessário.

A prática de atividade diária pode ser analisada como um tratamento e prevenção de diversas patologias, promovendo saúde e uma melhora na qualidade de vida de crianças e conseqüentemente uma população adulta saudável.

REFERÊNCIAS

- BAGGIO, Maria Aparecida et al. **Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação**. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 30, 2021.
- BRAGA, Milayde Serra; DA SILVA GONÇALVES, Monique; AUGUSTO, Carolina Rocha. **Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil**. Brazilian journal of development, v. 6, n. 9, p. 70250-70261, 2020.
- DA SILVA, Waleska Gualberto et al. **Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 50, p. e3376-e3376, 2020.
- DA SILVA, Pâmela Giuli Fleck; BOELTER, Carolina Kersting; RIOS, Karina Ribeiro. **EDUCANDO A ALIMENTAÇÃO E DESENVOLVENDO A NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA**. In: Congresso Internacional em Saúde. 2019.
- DA SILVA, Larissa Rosa et al. **Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-12, 2021.
- DÂMASO, Ana Raimunda; DA SILVEIRA CAMPOS, Raquel Munhoz; LAMBERTUCCI, Adriana Carneiro. **Obesidade e síndrome metabólica na adolescência–Fundamentos para o profissional da saúde**.
- DE OLIVEIRA, Denis William; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves. **Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde**. Revista Interação Interdisciplinar (ISSN: 2526-9550), v. 4, n. 1, p. 155-169, 2020.
- DE ALMEIDA, Mariana Saracino et al. **O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto**. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 39, p. e9272-e9272, 2021.
- DE CASTRO, Mariana Almeida Viveiros; DE LIMA, Grazielle Corrêa; ARAUJO, Gabriella Pinto Belfort. **Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 12, n. 2, p. 167-183, 2021.
- ESPADA, Ana Ludimila; SIMÕES, Debora; ASSIS, Felipe. **Obesidade e outros distúrbios alimentares**. Volume 2. MEDSI. 2002.
- JOSÉ PEREIRA, Amanda; Da SILVA, Daniela; GUILHERMINO, Fernanda; CLEMENTINO, Maria Daniela. **Introdução à nutrição: conceitos básicos**. 1ª ed. São Paulo. Editora Martinari, 2016.
- LIMA, Ana Thaís Alves et al. **Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de**

literatura. Research, Society and development, v. 9, n. 8, p. e56984925-e56984925, 2020.

Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Edição especial. Brasília. 2005.

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. **Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012.** JAMA. 2014 Feb 26;311(8):806-14. doi: 10.1001/jama.2014.732.

SILVA, Francisco. **Tirem as crianças do sofá! Ressonâncias biopolíticas em discursos sobre o sedentarismo infantil.** Revista (Con) Textos Linguísticos, v. 14, n. 29, p. 263-283, 2020.

SILVA, Kelly Samara et al. **Educação Física Escolar: guia de atividade física para a população brasileira.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-18, 2021.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. **Obesidade: uma perspectiva plural.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, p. 185-194, 2010.