



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DE CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

SAMARA GISLANY SILVA SOARES

OBESIDADE INFANTIL COM ÊNFASE NA INFLUÊNCIA DOS PAIS

PARAUPEBAS

2023

SAMARA GISLANY SILVA SOARES

OBESIDADE INFANTIL COM ÊNFASE NA INFLUÊNCIA DOS PAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de bacharelado em Nutrição pela Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia-FADESA, como requisito final para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Esp. Washington Moares Silva

PARAUPEBAS

2023

SOARES, Samara Gislany Silva.

Obesidade Infantil com Ênfase na Influência dos Pais

Silva, Washington Moraes, 2023.

28f. (folhas)

Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA, Parauapebas – PA, 2023.

Palavras-Chave: “Obesidade”, “Consumo alimentar”, “Sedentarismo”, “Atividade física”, “Influência dos Pais”, “Fatores”.

Nota: A versão original deste Trabalho de Conclusão de Curso encontra-se disponível no serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

SAMARA GISLANY SILVA SOARES

OBESIDADE INFANTIL COM ÊNFASE NA INFLUÊNCIA DOS PAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de bacharelado em Nutrição pela Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia-FADESA, como requisito final para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Esp. Washington Moares Silva

Aprovado em: 26 / 06 / 2023.

Banca Examinadora

Cibelle C

Profa. Esp. Cibelle da Silva Carvalho
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazonia (FADESA)

João C

Prof. Esp. João Luiz Sousa Cardoso
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazonia (FADESA)

Washington S

Prof. Orientador. Esp. Washington Moraes Silva
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazonia (FADESA)

Data de Deposito do Trabalho de Conclusão: ____/____/____

Samara S

Dedico este trabalho primeiramente a Deus pois sem sua infinita misericórdia não teria chegado até aqui, ao meu esposo por sempre está ao um lado, aos meus pais, dedico aos meus avôs maternos que hoje são uma estrelinha no seu mais sei que estariam aqui contentes e felizes por eu ter conseguido vencer esse desafio, por todo incentivo e forças para que esse momento pudesse se realizar, ao meu coordenador de curso que até nos ajudou.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por me proporcionar essa oportunidade, sem ele eu não estaria aqui.

Agradeço ao meu esposo João Vitor por nunca me deixar desistir, e sempre me apoiar nos meus sonhos e por torcer para minha formação.

Agradeço a minha mãe Solimar Alves, por me fazer ser uma pessoa melhor todos os dias, uma guerreira, e um exemplo de mãe e mulher, minha referência em caráter, força e dedicação, o meu espelho para nunca desistir dos sonhos e objetivos.

Agradeço ao meu pai Sebastião Freire, por sempre está ao meu lado e não medir esforços para me ajudar e por todo carinho que tens comigo.

Agradeço ao meu orientador Washington Moraes, pela paciência e dedicação em me ajudar, pois não foi fácil conseguir chegar até aqui, foram muitos obstáculos.

Agradeço as minhas amigas que estiveram ao meu lado durante esses 4 anos de graduação, onde os dias se tornaram mais leves.

Agradeço também a mim por sempre se esforçar e continuar perseverando para a realização desse sonho.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.” Eclesiastes 3:1

RESUMO

Introdução: A obesidade infantil é caracterizada por um excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos, atualmente a obesidade infantil vem se aumentando cada tempo que se passa, devido as grandes evoluções familiares, evoluções tecnológicas e por outros fatores, A obesidade é considerada atualmente uma doença crônica multifatorial e assim o tratamento deve ter também uma perspectiva multidisciplinar. **Métodos:** O método utilizado para a produção foi revisão bibliográfica, realizou-se a busca por artigos de revisão bibliográficas nas bases de dados eletrônicas Scielo e Google acadêmico, com as seguintes palavras-chaves: Obesidade, Consumo alimentar e Influência dos pais. Ao total foram classificados 20 artigos sobre a associação entre a influência dos pais com o consumo alimentar e/ou com a obesidade em crianças. **Resultados:** Foi observado de acordo com os estudos que a Obesidade infantil a cada ano que se passa seu índice aumenta e tende a aumentar ainda mais, afetando consideravelmente a saúde delas através de DCNT, devendo ser mais abordado programas nutricionais para pais e crianças para que haja hábitos alimentares saudáveis de ambas as partes. **Conclusão:** De acordo com o que se apresenta no estudo, percebe-se que a formação do hábito alimentar infantil sofre influência de diversos fatores como o comportamento alimentar parental e a presença da família no momento das refeições, que influenciam na formação do hábito alimentar das crianças. Esses influenciadores citados têm uma forte influência nas crianças, assim como o âmbito familiar é capaz de introduzir todo aquele hábito sobre a criança seja de forma positivamente ou negativamente, os outros fatores também contêm o mesmo quesito, como o fato de a criança ser deixada levar pela influência visual seja de um determinado alimento ou não

Palavras-chave: "Obesidade", "Consumo alimentar", "Sedentarismo", "Atividade física", "Influência dos Pais" e "Fatores".

ABSTRACT

Introduction: Childhood obesity is characterized by an excess of body fat in children up to 12 years old, currently childhood obesity is increasing with each passing time, due to great family developments, technological developments and other factors. It is currently a multifactorial chronic disease and thus the treatment must also have a multidisciplinary perspective. **Methods:** The method used for the production was a bibliographic review, a search was carried out for bibliographic review articles in the electronic databases Scielo and Google academic, with the following keywords: Obesity, Food consumption and Parental influence. A total of 20 articles were classified on the association between parental influence with food consumption and/or obesity in children. **Results:** According to the studies, it was observed that childhood obesity, with each passing year, its index increases and tends to increase even more, considerably affecting their health through CNCs, and nutritional programs for parents and children should be addressed more so that there are healthy eating habits on both sides. **Conclusion:** According to what is presented in the study, it is clear that the formation of children's eating habits is influenced by several factors such as parental eating behavior and the presence of the family at meal times, which influence the formation of children's eating habits. children. These mentioned influencers have a strong influence on children, just as the family environment is capable of introducing all that habit on the child, whether positively or negatively, other factors also contain the same aspect, such as the fact that the child is left to lead by the visual influence whether of a certain food or not

Keywords: "Obesity", "Food Consumption", "Sedentary lifestyle", "Physical Activity", "Parental Influence" and "Factors".

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Levantamento bibliográfico.....	22
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IMC – Índice de Massa Corporal

MEC – Ministério das Educação

DCNT – Doenças Crônicas não Transmissíveis

EF – Exercício Físico

AF – Atividade Física

DECS – Descritores da Saúde

CNS – Conselho Nacional da Saúde

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas

SISVAN – Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional

OMS – Organização Mundial de Saúde

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas

TV – Televisões

FADESA – Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
2.1 Fatores de influência.....	16
2.2 Doenças e sedentarismo.....	17
2.3 A importância da atividade física.....	18
2.4 O impacto da alimentação.....	19
2.5 Ensino sobre nutrição.....	20
3. MATERIAL E MÉTODO.....	21
4. RESULTADO E DISCUSSÃO.....	22
5. CONCLUSÃO.....	26
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é caracterizada por um excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos, sendo considerado sobrepeso quando o peso da criança está, no mínimo, 15% acima do peso de referência para a sua idade. O diagnóstico desse também que pode ser realizado através do seu Índice de massa corporal – IMC. A obesidade é considerada atualmente uma doença crônica multifatorial e assim o tratamento deve ter também uma perspectiva multidisciplinar.

Atualmente a obesidade infantil vem se aumentando cada tempo que se passa, devido as grandes evoluções familiares, evoluções tecnológicas e por outros fatores. Com base nas pesquisas feita na base de dados do Ministério da Educação – MEC, no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotado pela OMS para classificar a obesidade infantil.

Segundo Organização Mundial de Saúde – OMS (2019), “Os dados da pesquisa, feita em 2019, mostraram que as maiores prevalências de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) foram encontradas nas regiões Sul (11,9%) e Sudeste (10,5%) e Nordeste (10,4%), enquanto as regiões Norte (7,9%) e Centro-Oeste (7,0%) apresentaram as menores prevalências.”

São inúmeros fatores associados a obesidade infantil que entre eles se destacam o excesso de substâncias introduzidas nos alimentos. Segundo Longo; Silva *et al* (2010), “o aumento dos casos de doenças crônicas como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial são causados pelo consumo dos alimentos com excesso de sal, açúcar, gorduras, colesterol e carboidratos refinados”.

Segundo o Tanssara, Norton e Marques (2017), “o âmbito familiar e social é um fator de grande influência na condição de obesidade nas crianças, um outro fator de grande contribuição para a obesidade na infância é o fato de os pais serem obesos”. Além dos componentes genéticos envolvidos, pode-se relacionar a obesidade infantil às questões de aprendizagem de hábitos alimentares e da reedição da obesidade a partir da identificação com os pais

De acordo com Brasil (2017), “A promoção da alimentação saudável é fundamental durante a infância, quando os hábitos alimentares estão sendo formados. É importante que a criança adquira o hábito de realizar as refeições com a sua família, em horários regulares”.

Atualmente com a carga horária de trabalho dos pais, os filhos acabam sendo reféns dos maus hábitos alimentares, como realizar uma refeição mais prática, optando por alimentos industrializados e com o avanço das tecnologias e aprendizado com redes sociais e aplicativos de *lfood*®, as crianças acabando preferindo aquilo que é de maior facilidade.

Observa-se a partir desta análise que a influência dos pais sobre os hábitos alimentares dos filhos representa-se como fator preponderante para o surgimento da obesidade infantil. Hábitos alimentares inadequados praticados pelos pais podem não somente interferir na qualidade de vida dos filhos na infância como também na fase adulta.

Diante disso, essa pesquisa buscou mostrar como a influência dos pais pode impactar negativamente no processo de saúde-doença associados a má alimentação que afetam esses indivíduos e os levam ao aumento de peso, sobre e conseqüentemente a obesidade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo o Balaban e Silva (2018), “a infância é uma etapa em que praticamente tudo pode influenciar ou relacionar com os hábitos e condutas da criança, nesta etapa se forma a personalidade, e se estabelece padrões que serão a base do seu comportamento.” É nessa fase da vida que se devem estimular hábitos alimentares saudáveis, que serão levados por toda vida desse indivíduo. Segundo Sabia (2016), “a obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna”.

Segundo o autor Alm *et al.*, (2015), “as práticas parentais e comportamento alimentar familiar influenciam no comportamento alimentar infantil, ou seja, influenciam nas escolhas alimentares realizadas pela criança. Através dos tipos de práticas que os pais e a família apresentam em relação à alimentação da criança”. Atualmente, a obesidade vem aumentando cada dia mais nas crianças e adolescentes, devido a facilidade atual e do incentivo dos próprios pais. O consumo de alimentos pelas crianças está diretamente associado ao seu estado de saúde atual e nos anos futuros. As práticas alimentares infantis têm sido caracterizadas por um consumo excessivo de alimentos de alto valor energético, de gordura, sal e açúcar e o baixo consumo de frutas e hortaliças. O consumo desses produtos pode estar relacionado à disponibilidade domiciliar.

Atualmente, as refeições são desregradadas, ou seja, a família não se reúne mais para realizá-las, como ocorria antigamente, onde o jantar em família era uma tradição raramente quebrada. Enfatiza acerca da alimentação ser um ato de convívio social:

Atualmente, tornou-se comum a troca desta cerimônia, que era o jantar em família, pela praticidade dos alimentos congelados, que cada um prepara quando chega ao lar, ou, muito pior, pelo imediatismo do fast-foods, com seus exageros calóricos, seus refrigerantes, açúcares e sais em demasia (LIMA 2018).

De acordo com Justo e Ferreira (2016), “a nutrição e a alimentação são elementos essenciais para a proteção e a promoção da saúde, visto que as práticas e hábitos alimentares são aprendidas a partir das vivências e dos locais em que estamos inseridos durante o nosso crescimento e desenvolvimento.”

2.1 Fatores que influenciam no comportamento alimentar

Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e manias alimentares) e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico).

A influência familiar pode ser um fator determinante nos hábitos saudáveis, pois são iniciados e cultivados no contexto familiar, sendo a família considerada como um dos principais fatores de âmbito social capaz de influenciar, entre outros, o comportamento alimentar de seus filhos (TAYLOR, 2018).

Com o passar do tempo e com a necessidade, os pais optam por deixarem seus filhos em tempo integral na escola ou creches onde as crianças acabam comendo o “mais prático, mais rápido” que por outro lado acaba sendo extremamente prejudicial à saúde dessa criança. Nota-se que o consumo alimentar exagerado está presente nas crianças desde muito cedo. Quando o alimento é oferecido de forma indiscriminada, a exemplo de pais ansiosos ou superprotetores que não conseguem reconhecer as necessidades do bebê e, ao mínimo sinal de alerta, oferecem algum alimento, a criança passa a associar qualquer ocasião de mal-estar à esta situação.

Segundo Silva *et al.*, (2016), “os hábitos alimentares e a forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições e seu preparo são fundamentais para a formação das preferências alimentares infantis”. Os principais desvios alimentares que auxiliam no desenvolvimento da obesidade infantil são: consumo insuficiente de frutas, hortaliças e leguminosas (principalmente feijão), ausência de refeições, redução do consumo de leite e derivados com substituições deles por bebidas lácteas com menor concentração de cálcio e aumento no consumo de alimentos industrializados e refrigerante.

Nas últimas décadas, a mudança nos hábitos alimentares tem acompanhado as mudanças conferidas à sociedade atual. Observa-se o declínio no consumo de alimentos básicos e tradicionais da dieta dos brasileiros, como no arroz e no feijão e aumento no consumo de produtos industrializados, além do excessivo consumo de açúcar, gorduras saturadas e trans e insuficiente de frutas e hortaliças (LAVY-COSTA *et al.*, 2018).

A obesidade pode ser caracterizada por inúmeros fatores, seja a genética de um pai/mãe ou até mesmo algum familiar, devido aos maus costumes tragos durante a geração como o hábito das refeições não saudáveis. Atualmente no mundo que vivemos, a alimentação infantil está cada vez mais devastada, devido o oferecimento dos alimentos inadequados. Segundo dados da (OMS 2011), são cerca de 42,5 e 51,8 milhões de crianças e adolescentes de 0 a 19 anos que apresentam excesso de peso ou obesidade, portanto sendo considerado um grande problema de saúde pública atualmente.

2.2 Doenças e sedentarismo

Com base nesses alimentos excessivos citados pelo autor que é iniciado o processo de obesidade das crianças, pelo excesso de alimentos extremamente calóricos que não é apenas só consumido mais também acompanha ao sedentário.

A obesidade é definida como uma Doença Crônica Não Transmissível – DCNT, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, comprometendo a saúde. Segundo Cuppari (2016), “está associada a outras complicações, como dislipidemia, diabete, hipertensão e hipertrofia ventricular esquerda, todas conhecidas como fatores de risco coronariano”. O sedentarismo também tem papel importante no desenvolvimento da obesidade infantil. Segundo o estudo de Giuliano (2016), “nos casos de inatividade física ocorreu o aumento dos níveis de gordura corporal, expondo as crianças obesas a um risco maior de complicações”.

Crianças obesas hoje serão adolescentes obesos, amanhã, e adultos obesos, no futuro, possibilitando espaço para outras doenças, além do sofrimento pelo convívio, em longo prazo, com a moléstia. Excesso de peso está, na grande maioria das vezes, relacionado a excesso de comida.

É de conhecimento, em muitos segmentos da população, o quanto a obesidade traz diversos danos à saúde do indivíduo, e um dos principais fatores para o seu surgimento na fase infantil é a falta de hábitos alimentares adequados e da prática de atividades físicas de qualquer finalidade desde o período da infância” (OLIVEIRA, 2020).

De acordo com Mello, Luft e Meyer (2018), “hábitos sedentários contribuem para uma redução do gasto calórico diário havendo assim, uma diminuição no metabolismo influenciando na ocorrência da obesidade”. O sedentarismo, por sua vez, é um fator de grande preocupação e um dos principais determinantes no surgimento

de doenças, influenciado por acesso a tecnologias e pelo desenvolvimento de hábitos alimentares sem qualidade, ocorrendo alto consumo calórico gerando o sobrepeso e obesidade.

Crianças obesas são pouco hábeis no esporte e não se destacam. Dessa maneira, poucos pais incentivam os filhos para que essa situação se modifique. Além disso, atualmente as crianças encontram dificuldade em andar e brincar nas ruas pela falta de segurança e aumento da violência, causando a diminuição ou ausência da atividade física (MEYER, 2018).

A ausência da atividade física ou mesmo até a prática das brincadeiras infantis ficaram cada vez mais escassas durante ao avanço decorrente da tecnologia, tecnologia essas que fazem com que as crianças passem mais tempo conectadas. Diante deste exposto para Cieslak *et al.*, (2012), “a atividade física contribui, positivamente, para que o indivíduo permaneça com saúde, pois possibilita relações sociais e desencadeiam fatores fisiológicos determinantes para a saúde.”

2.3 A importância da atividade física

A atividade física é algo muito importante na vida no ser humano seja criança, adolescente ou adulto, o hábito de praticar exercício é tão bom para saúde com qualquer outra coisa, além de ser bom esteticamente e bom psicologicamente. Segundo Oliveira (2018), “afirma que seus benefícios são vistos em diferentes aspectos físico, psicológico, social e entre outros. Do ponto de vista da saúde, Exercício Físico – EF está relacionado à prevenção e a medida terapêutica.”

Com a atualidade do mundo e o avanço das novas tecnologias as crianças estão cada dia mais distantes de brincadeiras ou exercícios ficando apenas ficando focados em Televisões – TV, smartphone, jogos, e redes sociais ocasionando o sedentarismo. Além de também não possuir nenhum incentivo por parte dos pais, muitas vezes são influenciados a serem ficados a conectados no mundo social.

De acordo com Bull *et al.*, (2020), “desde criança, é importante a realização da Atividade Física – AF, uma vez que as pesquisas apontam que os resultados são positivos, onde incluem a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e a proteção de doenças crônico-degenerativas”. Desta forma, a atividade física regular na infância é importante para o controle da obesidade, assim como para a diminuição de massa gorda e aumento de massa magra, pois exercícios realizados precocemente durante o período de crescimento previnem a formação de novas células adiposas.

É necessário avaliar o emagrecimento da criança por meio de uma perda de peso relativa, considerando-se o aumento da altura e a variação do peso.

Além de ajudar a combater o sedentarismo a atividade física ajuda na melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalecimento dos ossos e as articulações e desenvolve habilidades psicomotoras, com isso a criança tem um bom desenvolvimento na sua vida adulta.

De acordo com Rose Jr. (2019), “a prática de atividade física por crianças contribui não apenas para o controle de peso corporal, mas também para uma série de fatores determinantes da saúde individual e coletiva.” A criança que pratica exercício físico tem a ter um melhor sono, melhor capacidade de concentração e aprendizado na escola, além de contribuir de forma positiva na coordenação motora dessa criança.

2.4 O impacto da alimentação

Segundo o autor Lima (2018), “atualmente, as refeições são desregradas, ou seja, a família não se reúne mais para realizá-las, como ocorria antigamente, onde o jantar em família era uma tradição raramente quebrada”. A quantidade e qualidade da alimentação sofreu alterações ao longo dos anos, sendo hoje mais comum o consumo de alimentos processados, congelados, ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas, alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional. A alimentação desequilibrada é um dos fatores que contribuem para o aparecimento de desnutrições como anemias.

De acordo com Euclides (2018), “a alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde. A alimentação deve ser a mais variada possível para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes.” É necessário tentar inserir o mais cedo possível hábitos saudáveis no cotidiano das crianças, para que com o tempo elas possam modificá-los e, conseqüentemente, alterar sua composição corporal. Devemos lembrar que a obesidade não se desenvolve em um curto espaço de tempo e que ninguém emagrece de um dia para o outro.

Segundo o autor Birch (2017), “a alimentação dos pais costuma exercer influência decisiva na alimentação infantil, afetando a preferência alimentar da criança e sua regulação da ingestão energética.” É fundamental que haja uma reeducação

alimentar para toda a família, para que a criança consiga adquirir novos hábitos corretos e modificar os inadequados, já que o tipo de alimentação seguido pela criança reflete o hábito familiar. Com a ajuda dos familiares que tem o hábito saudável é muito mais eficaz para a criança que ela siga aquele caminho.

Desse modo fica claro que a orientação nutricional e a prática de atividade física são essenciais no tratamento da obesidade infantil, proporcionando perda de peso controlada, de acordo com o crescimento e desenvolvimento normal da criança. Sendo também de suma importância a conscientização dos pais, através de palestras e dinâmicas, associando as doenças causadas pelo excesso de produtos industrializados que são extremamente carregados de carboidratos, lipídeos e proteínas.

2.5 Ensino sobre nutrição

A alimentação saudável pode garantir saúde, bom crescimento e desenvolvimento das crianças, além de prevenir doenças e evitar deficiências nutricionais, a exemplo da anemia. Crianças que nos primeiros meses de vida deixam de ser amamentadas e recebem alimentos não saudáveis ao invés de alimentos caseiros e regionais, tem maiores possibilidades de adquirirem, ainda na infância, doenças como obesidade, pressão e diabetes (BRASIL, 2014).

Atualmente, o ensino sobre uma alimentação saudável infantil é muito superficial, bora seja criado e realizado algumas ações em escolas de rede pública e privada, esse conceito não é bem utilizado no decorrer do ano, devido não ser colocado em prática tudo aquilo que foi informado.

O ensino da nutrição à criança está muito relacionado também com a disponibilidade do alimento na residência e o ensinamento da importância de consumir alimentos saudáveis. A oferta de frutas e legumes diariamente, faz criar na criança o hábito alimentar saudável. Uma prática de ensino de nutrição é envolver a criança na escolha e no preparo da alimentação, incentivando-a a escolher e experimentar novos alimentos, porém monitorando quanto ao consumo de alimentos menos saudáveis (ARAÚJO, 2015).

3. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado uma pesquisa de revisão bibliográfica com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta, de caráter descritiva a qual exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar, com abordagem qualitativa que trabalha com o universo de significados e valores, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, nas seguintes bases de dados: *Capes, Scielo, Pepsice Google Acadêmico*, das quais foram selecionados artigos, revistas científicas, livros, monografias e dissertações, sendo estes lidos na íntegra ou parcialmente que contemplassem o tema proposto, publicados entre os anos de 2012 a 2023, na linguagem inglesa e portuguesa, utilizando os Descritores de Saúde – DECS “Obesidade”, “Consumo alimentar”, “Sedentarismo”, “Atividade física”, “Influencia dos pais” e “fatores”.

Foram excluídos desta pesquisa artigos, revistas científicas, livros, monografias e dissertações anteriores aos anos de 2012 a 2023, que não estejam relacionados ao tema proposto, salvo clássicos e algumas obras anteriores aos onze anos, pertinentes para a fundamentação do trabalho.

Esse estudo não necessitou da aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa por não envolver diretamente pessoas e/ou animais, de acordo com a lei do Conselho Nacional de Saúde - CNS 196/96 do Comitê de Ética e Pesquisa - CEP e se comprometeu de forma contínua a citar todos os autores utilizados nas pesquisas, respeitando as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT, nº NBR6023, que trata da organização e estruturação de referências

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos observados nesse trabalho, estão dispostos na tabela abaixo para uma melhor visualização acerca da bibliografia, de acordo com os temas mais fundamentas para a produção deste.

Tabela 1 - Levantamento Bibliográfico

ANO	AUTORES	TÍTULO
2013	BRITO, M.H	Riscos da obesidade infantil: intervenção educacional da equipe multidisciplinar do projeto DANT.
2015	ALM, S.; OLSEN, S. O.; HONKANEN, P	O papel da comunicação familiar e das práticas alimentares dos pais nas preferências alimentares das crianças.
2015	SICHERI, ROSELU; COITINHO, DENISE C.; MONTEIRO, JOSEFINA B. & COUTINHO, WALMIR F	Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.
2016	JUSTO, G. F.; FERREIRA, J	Alimentação, direito e saúde: uma experiência etnográfica na sala de espera de um ambulatório de nutrição. Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede
2016	TASSARA, V.; NORTON, R. C.; MARQUES, W. E	Importância do contexto sociofamiliar na abordagem de crianças obesas.
2018	BALABAN, G; SILVA, G.A.P	Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de recife.
2019	ROSE JR, D	Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar.

Fonte: Bases de dados

Com base nos artigos selecionados alguns foram de suma importância para a construção do trabalho, visando partes principais dos subtópicos descritos no decorrer da produção, além da conexão entre os temas e assuntos abordados nos artigos.

A obesidade tornou-se uma epidemia mundial, na qual está acometendo principalmente crianças (Brito, 2013). Na qual ocorre o surgimento de diversas complicações associadas ao excesso de peso, como diabetes mellitus, problemas respiratórios, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemia, as quais aumentam o risco de problemas cardiovasculares, além de problemas biomecânicos (Alvarenga e colaboradores, 2013).

Com base nos artigos encontrados nas bases de dados observou-se que a cada ano que se passa o índice de sobrepeso e obesidade vai aumentando, esse crescimento se dá devido a rotina em a população está levando, vivendo em um ritmo mais 'acelerado' no qual sempre estão optando pelo mais rápido, e com a atualidade vivida, esse meio acaba interferindo na qualidade de vida das crianças.

De acordo com o Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade, até meados de setembro de 2022. Dados esse que tem como tendência maior crescimento, devido a prática de estilo de vida não saudável levando por essa geração.

As pesquisas são tão alarmantes que a OMS estima que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país.

De acordo com o estudo do autor Balaban e Silva (2018), é no período da infância onde tudo é influenciado, e desde muito cedo as crianças por boa parte são influenciadas a terem uma alimentação ruim, não saudável alimentando-se de alimentos com grande teor de sódio, açúcares e gorduras. Esses alimentos são ingeridos por praticamente toda fase dessa criança até que seja levado para sua vida adulta.

Segundo o autor Alm *et al.*, (2017), as práticas parenterais são de essencial incentivo sobre as más alimentações dessas crianças, logo nos primeiros anos de vidas muitos bebês saem do aleitamento materno para a inserção de outros alimentos motivo esse que acarretada com uma obesidade precoce, muitas mães precisam voltar suas rotinas de trabalho e acabam deixando seus filhos em creches de tempo integral onde no local por muitas vezes são introduzidas alimentos diferentes que boa parte são ricos em aditivos ruins.

Já Justo e Ferreira (2016), menciona que a alimentação e nutrição são essenciais para a proteção da promoção da saúde, e aos hábitos alimentares infantis são encadeados em vários lugares, não somente dos pais, também são influenciados através de mídias, ambiente escolar, familiar e por meio de amigos escolares, esses parâmetros são aonde as crianças tem uma grande conexão especial no âmbito familiar, e por diversas as vezes como citado acima a criança passa boa parte do seu tempo na escola, e lá são servidos os alimentos ultra processados que por muitas vezes os pais mandam em suas lancheiras e também possui o incentivo das cantinas da escola.

Segundo o estudo de Giuliano (2016), o sedentarismo também é um associado a obesidade que pode desencadear fatores de doenças como, colesterol, diabetes, hipertensão e dentre outros, a pratica de atividade física é muito importante para a saúde, pois ela ativa nossos sistemas para que se tenha uma melhor disposição, com o passar dos anos e as grandes inovações tecnologicas as crianças hoje ficam apenas trancadas em seus quartos assistindo tv, jogando, ou fazer diversas coisas que não envolvem o ato de se exercitar, a falta da atividade física ajuda no não desempenho da criança e no desenvolvimento.

De acordo com Rose Jr. (2019), as práticas físicas na vida infantil não só fazem bem em questão de aparência, como também na promoção de saúde desse individuo, aonde ele requer um melhor condicionamento físico, uma melhor desenvoltura, além de contribuir no processo de aprendizagem dessa criança, pois quando a criança se encontra na fase da obesidade ela tende a não ter uma concentração muito boa, muitas vezes pode se sentir excluída pelo simples fato de sentir mais “cheinha” que as outras crianças e dentro outros fatores.

Com base nos artigos baseados nesta revisão bibliográfica, é possível notar o quão a participação da família sobre esses hábitos saudáveis na vida da criança são de extrema importância, boa parte das escolas hoje não adotam nenhum incentivo para os pais, para que os mesmo venham estabelecer um vida mais saudável para seus filhos, boa parte da obesidade infantil começa desde muito cedo, que maioria dos pais são obrigados a inserir os filhos no mundo dos ultraprocessados, de acordo com os autores citados, a família tem o papel importante não somente para falar, mas também para demonstrar através do alimentos.

Por isso é muito importante que sempre ao fazer uma preparação de refeição os pais intensifiquem o consumo de verduras, hortifrutis e legumes e aceitem a participação da criança na preparação desse alimento, para que assim ele possa se adaptar provando o sabor desses alimentos. O papel da escola é primordial também na ajuda desse processo, incentivando aos pais através de palestras e rodas de conversas. Outro meio também de chamar a atenção desses pais e crianças é através das redes sociais um meio em que boa parte passa conectado, seja através de anúncios ou vídeos em redes trazendo a real importância de uma boa alimentação para crianças, e o motivo pela qual é essencial a introdução de uma boa alimentação.

Para o autor Leonel e Menasche, (2017) “comer ou o ato de comer ultrapassa a função de nutrir para sobreviver. Funciona como indicador de status, classe social, lazer e sociabilidade; essa última, por intermédio da refeição, ato social que consiste na reunião de indivíduos para compartilhar a alimentação, permitindo o exercício da comensalidade”.

De acordo com os estudos realizados, pode-se notar que o ato da comensalidade vai além de uma alimentação aparentemente “bonita”, mas sim a presença do âmbito familiar no ato das refeições, é permite-se fazer refeições compartilhada de outras pessoas, seja amigos, familiares ou conjugues, diante desse exposto é recomendado que no ato das refeições sempre o indivíduo esteja acompanhado por mais pessoas, para que ali haja bons hábitos alimentares, uma maneira corretar de se alimentar, com mais calma e leva, e não a frente de televisões, tablets ou celulares, e isso também se engloba o habito para crianças.

5. CONCLUSÃO

De acordo com o que se apresenta no estudo, percebe-se que a formação do hábito alimentar infantil sofre influência de diversos fatores como o comportamento alimentar parental e a presença da família no momento das refeições, que influenciam na formação do hábito alimentar das crianças. A influência da escola devido à busca pela aceitação das crianças e da relação da cantina e a grande atuação da mídia e da publicidade, que fazem, muitas das vezes, propagandas apelativas para despertar o desejo de consumo de determinado alimento, que geralmente possuem um baixo valor nutricional.

Esses influenciadores citados tem uma forte influência nas crianças, assim como o âmbito familiar é capaz de introduzir todo aquele hábito sobre a criança seja de forma positivamente ou negativamente, os outros fatores também contém o mesmo quesito, como o fato da criança ser deixada levar pela influência visual seja de um determinado alimento ou não, muitas vezes até os próprios pais são influenciados por essa poluição visual e acabam cedendo aos filhos, alimentos esses que carregam em uma embalagem “chamativa” vários fatores que podem desencadear doenças ou o fato da obesidade.

É válido destacar que, a colaboração e assistência da família são fundamentais para que as crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, sendo relevante também, em conjunto com professores e profissionais de saúde se atentem e alertem as crianças que o objetivo de uma alimentação saudável é consequentemente a promoção da própria saúde e hábitos como se deixar influenciar por até mesmo propagandas de TV e a internet em si, é aumentar a venda dos produtos e não informar ou educar sobre tal assunto.

Desta forma, é possível perceber que uma variedade de fatores está relacionada à formação dos hábitos alimentares da criança. O importante é investigar, em cada caso específico, quais são os fatores predominantes para podermos realizar uma intervenção nutricional efetiva, quando está se fizer necessária. A boa qualidade de vida e a promoção da saúde são influenciadas pelas práticas alimentares saudáveis, sendo essas essenciais para garantir o bem-estar e prevenir problemas e agravos futuros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALM, S.; OLSEN, S. O.; HONKANEN, P. The role of family communication and parents' feeding practices in children's food preferences. *Appetite*, v. 89, p. 112– 121, 2015. DOI: 10.1016/j.appet.2015.02.002.
- ARAÚJO, G. S. Práticas Parentais Alimentares e sua Relação com o Consumo de Alimentos na Infância, 2015. Dissertação de Mestrado em Nutrição Humana. Universidade de Brasília, Faculdade de Saúde, Brasília, DF, 2015
- ALVARENGA, W.A.; SILVA, S.S.; RESENDE, M.R.; SANTOS, G.N. Fatores determinantes e condicionantes para o sobrepeso e a obesidade em pré-escolares: uma revisão integrativa. *Revista Interdisciplinar*. Vol. 6. Num. 4. 2013. p. 216 22
- BRITO, M.H. Riscos da obesidade infantil: intervenção educacional da equipe multidisciplinar do projeto DANT. Congresso Brasileiro de Medicina de Família e Comunidade. Belém: Hangar Centro de Convenções e Feiras da Amazônia 2013
- BALABAN, G; SILVA, G.A.P. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de recife. *J Pediatría*, 2019.
- BARBOSA, A et al. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 18, n. 5, p. 633-641, set./out., 2017.
- BARUKI, R. et al. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Minas Gerais, v. 12, n. 2, mar./abril, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- BRASIL, G. C.; GUILERM, D. B.; LEON, C. G. R. M. P.; RIBEIRO, L. M.; SHARDOSIM, J. M. Conhecimento das mães sobre a alimentação de lactentes a partir dos seis meses de idade. *REME – Revista Mineira de Enfermagem*, v. 2, e-998, jan., 2017.
- CARAZZATO JG. *Atividade Física na Criança e no Adolescente*. Em Ghorayeb N & Barros T. O Exercício. Ed. Atheneu. 2017.
- CIESLAK, Fabrício. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. *Revista de Educação Física*. v.23. n.2. p.251-260. 2012.
- ROSE Jr,D. *Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- ENES CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Rev Bras Epidemiol*. 2017.

JUSTO, G. F.; FERREIRA, J. Alimentação, direito e saúde: uma experiência etnográfica na sala de espera de um ambulatório de nutrição. *Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede*, v. 5, p. 381–399, 2016.

LEONEL, A. et al. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas. *Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 3-13. 2017.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. 2018. O EDUCADOR PROMOVEDOR DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DA ESCOLA).

OLIVEIRA, T. R. P. R.; CUNHA, C. F.; FERREIRA, R. A. Características de adolescentes atendidos em ambulatório de obesidade: conhecer para intervir. *Nutrire*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 19-37, 2018.

PEREIRA, A.M; et al Prevalência de pré-hipertensão e hipertensão em crianças e adolescentes de uma escola de Blumenau, Santa Catarina, Brasil. *Arq. Catarin. Med.* 2017.

SICHERI, Roselu; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. & COUTINHO, Walmir F. 2015. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*, v. 92, n. 3, p. S2– S7, 2016. DOI: 10.1016/j.jpmed.2016.02.006.

TASSARA, V.; NORTON, R. C.; MARQUES, W. E. Importância do contexto sociofamiliar na abordagem de crianças obesas. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 309-314, 2016.

VESTENA, R. de F.; SCREMIN, G.; BASTOS, G. D. Alimentação saudável: contribuições de uma sequência didática interativa para o ensino de ciências nos anos iniciais. *Revista Contexto e Educação*, Ijuí: Ed. Unijuí, v. 33, n. 104, p. 365-394, 2018.

Página de assinaturas



João Cardoso
023.487.022-23
Signatário



Cibelle Carvalho
053.575.163-08
Signatário



Washington Silva
043.327.723-85
Signatário

HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 25 nov 2023
14:22:05 |  | Samara Gislany Silva Soares criou este documento. (E-mail: gislanyalvessoares@gmail.com) |
| 25 nov 2023
17:51:00 |  | Cibelle da Silva Carvalho (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) visualizou este documento por meio do IP 181.213.8.223 localizado em Marabá - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
17:51:05 |  | Cibelle da Silva Carvalho (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) assinou este documento por meio do IP 181.213.8.223 localizado em Marabá - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
14:40:02 |  | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) visualizou este documento por meio do IP 170.231.133.75 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 25 nov 2023
14:40:05 |  | João Luiz Sousa Cardoso (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) assinou este documento por meio do IP 170.231.133.75 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 26 nov 2023
08:57:34 |  | Washington Moraes Silva (E-mail: nutricao@fadesa.edu.br, CPF: 043.327.723-85) visualizou este documento por meio do IP 177.75.232.58 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |
| 26 nov 2023
08:57:36 |  | Washington Moraes Silva (E-mail: nutricao@fadesa.edu.br, CPF: 043.327.723-85) assinou este documento por meio do IP 177.75.232.58 localizado em Parauapebas - Para - Brazil |






Página de assinaturas



Samara Soares
069.115.162-85
Signatário

HISTÓRICO

- 15 dez 2023**
10:15:37  **Samara Gislany Silva Soares** criou este documento. (E-mail: gislanyalvessoares@gmail.com, CPF: 069.115.162-85)
- 15 dez 2023**
10:15:38  **Samara Gislany Silva Soares** (E-mail: gislanyalvessoares@gmail.com, CPF: 069.115.162-85) visualizou este documento por meio do IP 200.9.67.64 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 15 dez 2023**
10:15:40  **Samara Gislany Silva Soares** (E-mail: gislanyalvessoares@gmail.com, CPF: 069.115.162-85) assinou este documento por meio do IP 200.9.67.64 localizado em Parauapebas - Para - Brazil

