

## DESAFIOS DA SAÚDE INFANTIL: O SEDENTARISMO E A ALIMENTAÇÃO NA EPIDEMIA DA OBESIDADE

Maria Eduarda Carneiro Rizzatti<sup>1</sup>; Ana Elisa De Figueiredo Miranda Mundim<sup>2</sup>;  
Irmtraut Araci Hoffmann Pfrimer<sup>3</sup>.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRAIS.2023/RS/24

### RESUMO

Introdução: A obesidade emerge como uma das principais preocupações globais em saúde pública no século XXI, contribuindo significativamente para milhões de óbitos anuais e demonstrando um aumento notável, especialmente em nações de baixa e média renda. Além de acarretar diversas consequências, que vão desde problemas metabólicos até questões psicossociais, o excesso de peso em crianças desempenha um papel crucial na modificação da pirâmide etária, influenciando diretamente a expectativa de vida em escala global. Objetivo: Analisar a correlação entre a alimentação e o sedentarismo na obesidade infantil. Metodologia: Trata-se de uma revisão sistemática de literatura conduzida na base de dados PubMed, empregando os descritores (DeCS/MeSH) “Child obesity”, “diet highfat” e “sedentary behavior”. A busca inicial resultou em 57 artigos. Posteriormente, 56 foram excluídos, e 5 foram selecionados para inclusão no trabalho devido à sua relevância para o escopo do estudo. Resultados: A obesidade infantil é mais comum em áreas urbanas devido à associação com hábitos alimentares menos saudáveis, como consumo diário de bebidas energéticas, refrigerantes cafeinados e alimentos grelhados, aumentando o risco de sobrepeso e obesidade. Práticas alimentares saudáveis, como elevado consumo de alimentos ricos em fibras (frutas, vegetais e grãos integrais), correlacionam-se negativamente com o índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura e percentual de gordura. Além disso, fatores como sexo, nível educacional, renda familiar e tabagismo na família influenciam a prevalência da obesidade. Esses dados sustentam estudos que caracterizam a obesidade como uma epidemia global multifatorial, destacando a necessidade de abordagem holística para eficácia de políticas públicas e intervenções. Conclusão: A alimentação e hábitos saudáveis desempenham um papel crucial no gerenciamento do peso infantil. A modernidade do século XXI trouxe consigo conveniência, mas também um ambiente estressante que dificulta a adoção e a manutenção de comportamentos saudáveis pelas famílias. A infância representa um período crítico para estabelecer práticas saudáveis e modificar a trajetória da obesidade infantil, juntamente com seus impactos a longo prazo. Assim, torna-se fundamental criar programas de prevenção da obesidade infantil que levem em consideração as diversas características das crianças e personalizem o cuidado com a saúde para serem eficazes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sobrepeso. Dieta. Juventude.