

## OBESIDADE INFANTIL E SEDENTARISMO: RELATO DE CASO DURANTE ESTÁGIO EM SAÚDE COLETIVA NO SUS

Pâmela Cristina Piacessi  
Ligia Machado Prieto

## RESUMO

Durante o Estágio em saúde coletiva na Clínica-Escola de Nutrição, foi atendido um menino com IMC elevado, apresentava cansaço e desmotivado para atividades físicas. Seu histórico familiar indicava que os pais também eram sedentários e apresentavam sobrepeso. A dieta da criança era composta principalmente por alimentos ultraprocessados, e seu tempo de tela era elevado. Foi orientado a realizar reeducação alimentar por 30 dias, após recebeu o plano alimentar e orientação para realizar atividades físicas em família. Contudo, a família não retornou para acompanhamento, expressando frustração por não obter resultados imediatos. Essa situação ressaltou a importância do apoio familiar contínuo no tratamento da obesidade infantil. A experiência reforça a necessidade de uma abordagem integrada, que envolva educação nutricional, mudanças de estilo de vida e o engajamento dos pais, para promover um ambiente saudável para as crianças.

**Palavras-chaves:** Obesidade infantil. Saúde Coletiva. Sedentarismo.

## INTRODUÇÃO:

Segundo Ramos e Barros Filho (2003), a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento da massa adiposa do organismo, que se refere no aumento do peso corpóreo. Obesidade infantil é uma condição em que uma criança possui excesso de peso em relação a sua idade e altura, geralmente definida pelo IMC (índice de massa corporal). Esse problema tem se tornado cada vez mais comum em diversas partes do mundo, sendo influenciado por vários fatores, como dietas ricas em açúcares e gordura, sedentarismo e fatores sócio econômicos.

De acordo com a ONU e a OMS, mais de 41 milhões de crianças menores de 5 anos estavam com sobrepeso ou obesidade em 2016, e esse número continua a crescer. A obesidade infantil afeta tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, sendo influenciada por dietas ricas em calorias e baixa atividade física. Crianças obesas têm maior risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas, na vida adulta. A OMS recomenda políticas públicas que promovam alimentação saudável e atividade física para combater esse problema global.

As consequências de obesidade infantil são graves, incluindo riscos aumentados de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, e até mesmo questões psicológicas, como baixa autoestima e depressão, sedentarismo.

A alimentação balanceada é crucial para o controle de peso, pois reduz a ingestão de alimentos ricos em calorias vazias, como fast food, bebidas açucaradas e alimentos processados, enquanto promove o consumo de frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras. A atividade física regular, como caminhar, correr ou praticar esportes, ajuda a aumentar o gasto energético e a melhorar a saúde cardiovascular.

Além disso, intervenções familiares são fundamentais, pois os hábitos alimentares e os comportamentos relacionados ao estilo de vida geralmente são formados no contexto familiar. Segundo um estudo de Bleich et al. (2013), a participação ativa dos pais na implementação de hábitos saudáveis pode aumentar significativamente a eficácia das estratégias de prevenção da obesidade.

O relato de caso tem como objetivo destacar a importância de promover hábitos saudáveis desde cedo, como uma alimentação balanceada e atividade física regular, para combater a obesidade infantil. Com foco em estratégias de promoção de hábitos saudáveis, além de envolver a família e a comunidade no processo.

### **DESENVOLVIMENTO:**

Durante o estágio obrigatório supervisionado em saúde coletiva clínica-ecola de nutrição, foi atendido um menino de 9 anos, com o peso total de 47kg, com estatura de 144cm. Ele apresentava um IMC acima do percentil 95 (conforme tabelas de referências da OMS), com queixas de cansaço e sem vontade de realizar atividades físicas, aparentava ser uma criança tímida e estava desconfortável em nossa consulta.

Histórico familiar: pais com sobrepeso.

O paciente era sedentário, passava a maior parte do tempo sozinho em casa, assistindo televisão ou mexendo no celular, o mesmo "preparava" suas próprias refeições, como seu lanche da tarde, assim optando por alimentos ultraprocessados, como refrigerantes salgadinhos, bolachas recheadas, fast Foods, entre outros.

Conversando com a família, deu para notar as dificuldades que os pais tinham em questão de melhorar os hábitos do filho, uma vez que os pais também levavam uma vida sedentária, mas mesmo assim ansiosos focando apenas na perda de peso do filho, fazendo comentários sobre dietas e fazendo restrições.

Foi realizada uma avaliação nutricional detalhada, que incluiu anamnese e recordatório alimentar, além de também ter pesado e medido a criança. Foi identificado o baixo consumo de frutas e vegetais e o alto consumo de gordura saturadas, e além disso a baixa ingestão de água e alto consumo de chás (o que não substitui o papel da água em nosso organismo). A partir deste ponto foram dadas orientações de como ter uma alimentação melhor explicando a importância de uma alimentação equilibrada, destacando os benefícios das frutas, legumes e cereais, o que poderiam estar mudando na rotina da criança, atividades físicas que poderiam ser praticados por toda a família, como caminhadas, pois é uma forma de incentivo a criança.

Também foi falado sobre o fato de como é importante os pais participarem dessas mudanças alimentares e estilo de vida, promovendo um ambiente saudável em casa.

Após foi feito um plano alimentar para atender as necessidades da criança, tendo como resultados esperados a redução de IMC, mudanças alimentares, redução do tempo de tela e prática de atividade física.

### **DESFECHO:**

Após a primeira consulta infelizmente os pais expressando frustração e exigindo resultados imediatos, acabaram retirando o plano e não retornando para os acompanhamentos, A falta de continuidade pode estar relacionada a fatores como dificuldade em implementar as mudanças propostas ou falta de suporte familiar. Isso destaca a importância do envolvimento da família e do suporte contínuo para o sucesso do tratamento da obesidade infantil.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A obesidade infantil requer uma abordagem integrada e contínua, envolvendo tanto a educação nutricional quanto mudanças no estilo de vida. A importância da família no retorno do acompanhamento de crianças com obesidade não pode ser subestimada. A família desempenha um papel fundamental na implementação de mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividades físicas. Sem o engajamento contínuo dos familiares, as estratégias de tratamento podem perder a eficácia, pois as mudanças precisam ser sustentadas no ambiente doméstico.

### REFERÊNCIAS:

BLEICH, S. N., SEGAL, J., Wu, Y., Wilson, R., & Wang, Y. (2013). Systematic Review of Community-Based Childhood Obesity Prevention Studies. *Pediatrics*, 132(1), e201-e210.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes globais sobre atividade física e comportamento sedentário.** 2020. Disponível em: [https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia\\_AF\\_OMS.pdf](https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf). Acesso em: 06 nov. 2024.

RAMOS, A. M. P. P. e BARROS FILHO, A. A. "Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais". *Arquivos Brasileiros Endocrinológico Metabólico*, v. 6, p. 663-667, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight: Childhood obesity.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 06 nov. 2024.