

## A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE

### THE IMPORTANCE OF TRAINING GOOD EATING HABITS IN CHILDHOOD AS PREVENTION AND TREATMENT OF OBESITY

Elyse Ravani de Oliveira<sup>1</sup>, Débora Reginnette Scherr Barboza<sup>2</sup>, Gabriele Estofeles Louzada<sup>3</sup>, João Victor de Sousa Coutinho<sup>4</sup>, Henrique Patussi Broedel<sup>5</sup>, Natan Lopes Chanca<sup>6</sup>, Lucas Fernandes Ferreira Lima<sup>7</sup>, Raiana Maria Prucoli Falsoni<sup>8</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho de revisão bibliográfica, faz uma análise da alimentação infantil, no qual a causa fundamental para as doenças crônicas, psicológicas e multifatoriais na vida adulta é a obesidade e o sobrepeso devido à má formação dos hábitos alimentares na infância, diante disso é visto que os pais são peças-chave no controle da alimentação da criança. O trabalho tem por objetivo geral analisar a adequação nutricional e identificar a formação dos hábitos alimentares em crianças até os 09 anos e através de objetivos específicos demonstrarem a importância dos hábitos alimentares na primeira infância, juntamente com a inclusão da atividade física, onde o meio em que a criança se insere influencia diretamente na escolha de alimentos, principalmente por influência da mídia sob elas, onde na vida adulta, as mesmas podem desencadear doenças crônicas e transtornos psicológicos, devido à má alimentação na infância. A metodologia utilizada foi baseada em pesquisas com base em dados eletrônicos dos últimos 10 anos, realizando levantamento bibliográfico, evidenciando a formação dos bons hábitos alimentares na infância, onde se realizou uma pesquisa documental em artigos científicos, sendo utilizados apenas aqueles os quais tiveram relevância quanto ao tema abordado. Analisa-se a implementação de estratégias que permitam o controle da obesidade, através de intervenções nutricionais realizadas por meio da educação alimentar logo na primeira infância, juntamente com a prática de atividades físicas, onde se demonstram eficazes na redução de peso da criança, melhorando a qualidade de vida da mesma, pois foi observado que a mídia tem grande influência sob a alimentação infantil, além do ambiente familiar em que a criança está inserida.

**Palavras-chave:** Obesidade; Hábitos alimentares; Crianças; Mídia; Compulsão Alimentar; Atividade Física.

**Área Temática:** Nutrição Clínica

<sup>1</sup> Faculdade Roraimense de Ensino Superior – FARES, Boa Vista, Roraima.

<sup>2</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>3</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>4</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>5</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>6</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>7</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

<sup>8</sup> Centro Universitário São Camilo, Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo.

**ABSTRACT:** The present work of bibliographic review, makes an analysis of infant feeding, in which the fundamental cause for chronic, psychological and multifactorial diseases in adulthood is obesity and overweight due to malformation of eating habits in childhood. parents are key parts in controlling the child's food. The general objective of this work is to analyze nutritional adequacy and identify the formation of eating habits in children up to the age of 9 and through specific objectives to demonstrate the importance of eating habits in early childhood, together with the inclusion of physical activity, where the a wayin which the child is directly influenced by the choice of foods, mainly by the influence of the media under them, where in adulthood, they can trigger chronic diseases and psychological disorders, due to poor nutrition in childhood. The methodology used was based on research based on electronic data from the last 10 years, carrying out a bibliographic survey, evidencing the formation of good eating habits in childhood, where a documentary research was carried out on scientific articles, using only those which were relevant in terms of the topic addressed. We analyze the implementation of strategies that allow the control of obesity, through nutritional interventions carried out through food education in early childhood together with the practice of physical activities, where they are effective in reducing the child's weight, improving the quality of life, as it was observed that the media has great influence on infant feeding, in addition to the family environment in which the child is inserted.

**Keywords:** Obesity; Eating habits; Children; Media; Food Compulsion; Physical activity.

## INTRODUÇÃO

Nos primeiros meses de vida da criança é de extrema importância o aleitamento materno exclusivo, ele previne a criança de desenvolver diversos tipos de infecções comuns. A partir dos seis meses, a criança começa com a introdução alimentar, onde são ofertados a ela novos tipos de alimentos, com diferentes texturas, sabores e cheiros, antes dessa faixa etária de idade não há necessidade de nenhuma oferta de alimentos ou líquidos, o leite materno, tem todos os nutrientes que a criança necessita para o seu desenvolvimento (GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 02 ANOS, 2019).

Devido à transição nutricional houve um grande aumento de obesidade nos países em desenvolvimento, isso fez com que as pessoas aderissem um novo padrão de vida, tornando de forma mais presente no cotidiano os alimentos industrializados, deixando de lado uma alimentação saudável (SOUZA, 2010).

Em meio a tantas opções de alimentos é importante manter um bom hábito alimentar, principalmente na fase infantil, onde a criança não tem muito

discernimento do que é saudável, neste momento a família tem um papel essencial para instruir a criança a se alimentar bem, pois ela não tem autonomia para comprar e preparar o seu próprio alimento, do mesmo modo, as escolas são responsáveis, além de fornecer uma boa alimentação, deveriam também ter como dever educá-las nutricionalmente (WEFFORT, et al., 2010).

A obesidade é uma doença que afeta diversos indivíduos, independente da classe social (essa disfunção é mais notável em áreas urbanas), afetando homens e mulheres, seja em qualquer faixa etária de idade. A obesidade e o sobrepeso possuem uma causa relevante que é a instabilidade entre o consumo de calorias e o gasto energético calórico. Esse fator é decorrente do alto consumo de alimentos ricos em carboidratos refinados, gorduras e do crescimento exacerbado do sedentarismo em populações urbanas. Ao passar do tempo as pessoas que adquirem a obesidade podem desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, osteoartrite, alguns tipos de câncer (principalmente no intestino), problemas respiratórios, dificuldade no sono, depressão, ansiedade, dentre outras doenças. (WANNMACHER, 2016).

Através de um novo estudo liderado pelo *Imperial College London* e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), obteve uma constatação de que a obesidade entre crianças e adolescentes, aumentou dez vezes mais nas últimas quatro décadas. É necessário a atenção e cuidados pois crianças que possuem maiores índices de massa corporal (IMC) ou ganho de peso rápido na infância, têm maiores chances de se tornarem obesas ao longo da adolescência e na vida adulta (CAMARGOS, et al., 2019).

O artigo traz uma abordagem sobre a necessidade em ter uma cautela com a saúde para manter-se livre de DCNT's, conseqüentemente futuros transtornos alimentares. O primeiro passo é aderir um bom hábito alimentar, de modo que possa cuidar também dos dependentes familiares, é importante, em conjunto, a prática de atividades físicas, instruindo também o público infanto-juvenil, pois ainda temos a mídia como uma forte inimiga de uma alimentação saudável, principalmente na vida

das crianças, a promoção de propagandas de alimentos industrializados é muito constante, atraem os consumidores mirins pelo marketing infantil.

Entretanto, o objetivo do presente trabalho é analisar a adequação nutricional, visto que, através da alimentação infantil, é possível identificar a formação dos hábitos alimentares na infância, nos quais podem perdurar na vida adulta.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se por pesquisas com base em dados eletrônicos dos últimos dez anos, com objetivo de destacar a importância da formação de bons hábitos alimentares na infância. A pesquisa foi desenvolvida em uma etapa, sendo ela pelo levantamento bibliográfico, onde se realizou uma pesquisa documental em artigos científicos, adquiridos através de bancos de dados dos sites “SciELO” e “Google acadêmico”, identificados a partir das palavras-chave: “Obesidade”, “hábitos alimentares”, “crianças”, “mídia”, “compulsão alimentar”, e “atividade física”. Foram utilizados 19 artigos em língua portuguesa, dispostos em um período que se estende de 2010 a 2020, utilizou-se apenas aqueles as quais tiveram mais relevância quanto ao tema abordado, sendo assim, como critério de inclusão documentos e dados os quais continham informações relevantes, bem como de importância na estruturação da temática abordada, como critério de exclusão, observaram-se aqueles artigos os quais tratavam de assuntos aparte, sendo estes então excluídos.

## DISCUSSÃO

### **A importância dos hábitos alimentares na primeira infância e a influência dos alimentos no meio em que a criança está inserida**

O leite materno é um alimento ideal e indispensável nos primeiros dois anos de vida da criança, ele possui anticorpos e todos os nutrientes que a criança necessita, prevenindo-a de diversas doenças, deficiências nutricionais, infecções simples e doenças na vida adulta. Para que uma alimentação seja adequada no primeiro ano de vida da

criança é de extrema importância a prática do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses (consiste em apenas leite materno) e a partir desse período de idade, deve-se iniciar a alimentação complementar na vida da criança, ainda, sim, com a complementação do leite materno. (ALLEO, 2014)

De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 02 anos (2019, p. 23) a criança que recebe o leite materno exclusivo até os seis primeiros meses, não necessita de nenhum outro tipo de complementação alimentar, como chás, papinhas, água ou outros tipos de alimentos, ou leites, o leite materno é um alimento rico em vitaminas, minerais, água e outros compostos, desta forma a criança é completamente hidratada e nutrida de modo a ser dispensável outros tipos de alimentos e líquidos, visto que o bebê corre risco de ficar doente devido à má absorção dos micronutrientes. “Os dois primeiros anos de vida são os mais decisivos para o crescimento e desenvolvimento da criança, com repercussões ao longo de toda a vida do indivíduo” (Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 02 anos, 2019, p. 21).

É consensual hoje que a saúde não depende exclusivamente da prestação de cuidados. A influência do ambiente sociofamiliar, biofísico e ecológico tem um papel determinante no estado de saúde das crianças. A relação entre hábitos alimentares, manutenção da saúde e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tem vindo a tornar-se cada vez mais evidente nos últimos anos, dado o reconhecimento de que as características da dieta podem exercer influência decisiva sobre o estado de saúde dos indivíduos (APARÍCIO, 2010).

A formação do hábito alimentar da criança é caracterizada pelo ambiente em que ela está inserida, como em ambientes sociais, escolares e familiares. A criança desde o princípio de sua vida cresce sob influência e aprendizado daqueles que participam diretamente de sua formação, seu primeiro contato é diretamente com seus pais e familiares próximos, onde a família deve proporcionar uma garantia da saúde à criança, preocupando-se com os alimentos que serão ofertados a ela desde a introdução alimentar. É de extrema importância adotar um padrão alimentar saudável para a vida

da criança, estabelecendo os alimentos, locais e o momento adequado para o seu consumo. Logo em seguida as crianças têm sua inserção em ambientes sociais, como, por exemplo, as escolas que também detém papel importante na vida alimentar da criança. (WEFFORT, et al., 2012).

É de grande importância lembrar as práticas alimentares saudáveis na vida da criança, durante toda a infância, desde a formação dos hábitos alimentares, tendo como objetivo uma alimentação nutritiva, adequada e equilibrada. Dessa forma a criança irá adquirindo hábitos saudáveis e de realizar as refeições junto de sua família, em horários regulares (WEFFORT, et al., 2012).

Márcia R.S. A. Q. Paiva (2010), aborda o assunto retratando sobre a aplicação de bons hábitos alimentares saudáveis desde a infância, assegurando a criança de possuir um adequado desenvolvimento intelectual e físico, diminuindo os riscos de transtornos causados por deficiências nutricionais nessa fase de vida, prevenindo a desnutrição, obesidade ou outras enfermidades. Para que a criança cresça com hábitos adequados de uma alimentação saudável é necessário a inserção da família, escolas e da sociedade na vida dela, onde ela será capaz de ter o conhecimento de uma alimentação equilibrada, no qual suas escolhas refletirão na vida adulta. Márcia, ainda, segue seu raciocínio argumentando que a escola detém um papel importante neste processo, pois está ligada diretamente na formação dos hábitos alimentares da criança, independente da rede educacional ser pública ou privada, ambas têm por dever suprir as necessidades nutricionais das crianças, praticando o fornecimento correto da alimentação, durante o período em que a criança se encontra no ambiente escolar de forma a melhorar sua capacidade de aprendizagem e sua formação de hábitos alimentares.

A introdução alimentar começa a partir dos seis meses de vida da criança, onde será ofertada a ela uma diversidade de alimentos com uma nova consistência, cor, textura, cheiro e sabor. A introdução precoce de alimentos a criança pelos seus familiares pode esta totalmente ligada a alimentos ricos em sódios e a introdução de doces para crianças menores de dois anos, no qual pode-se desenvolver obesidade nos

primeiros anos de vida (PAIVA, 2010).

Em face do atual cenário, o Brasil, assim como em outros países menos desenvolvido, passaram por mudanças no contexto de saúde/doença, nos últimos cinquenta anos, foram observadas essas mudanças nos padrões alimentares, estilo de vida, condições econômicas, dentre outros pontos. Essas mudanças são caracterizadas pela transição nutricional, decorrente de diversas disfunções nutricionais, onde houve a redução da desnutrição e o que tem prevalecido é o aumento de sobrepeso e obesidade, independente de raça, cor, sexo, idade e classe social (SOUZA, 2010).

Em uma publicação na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Ana Júlia Vargas, Letícia de Souza Pessoa e Roseane Leandra da Rosa, arguiu que:

[...] nos últimos anos, o acesso aos alimentos e principalmente aos produtos industrializados, fez com que o padrão corporal da população divergisse do imposto como aceitável, evoluindo de magreza para excesso de peso e obesidade, processo este conhecido como transição nutricional (PESSOA, ROSA e VARGAS, 2018)

A falta de informação nutricional e a baixa renda de determinados indivíduos, são fatores contribuintes da transição nutricional, onde as pessoas incluem nas dietas alimentos de baixo ou nenhum valor nutricional, mas que possuem um baixo custo, ocorrendo então, a desnutrição pela carência de micronutrientes e a obesidade pelo excesso de alimentos com alto teor de açúcar, sódio, gorduras e calorias vazias, no qual resulta-se a transição nutricional em uma acentuada má nutrição, diante disso a obesidade infantil vem crescendo de forma grave, acarretando complicações que podem levar a distúrbios metabólicos, doenças cardiovasculares, traumas físicos e psicológicos, doenças pulmonares e outras patologias que podem se agravar na vida adulta (WEFFORT et al., 2012, p.9).

### **O excesso de peso, assim como a obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas e psicológicas, sob influência da mídia**

A obesidade infantil vem aumentando de forma significativa nos últimos anos, onde a criança corre vários riscos de desencadear outras doenças crônicas, traumas

psicológicos, onde ambos refletirão na vida adulta. A obesidade infantil pode ser desencadeada por fatores endógenos e exógenos, onde os exógenos estão relacionados aos aspectos ambientais, comportamentais, alimentares, sedentarismo, influência da mídia e relações familiares, esses fatores têm relação de 95% com a obesidade infantil. Já os fatores endógenos estão ligados diretamente a genética do indivíduo, sendo responsáveis por apenas 5% dos casos da doença (CAVALCANTI, 2019).

Aspectos relacionados com as mudanças de hábitos alimentares e a presença pertinente de alimentos industrializados juntamente com o avanço da tecnologia fez com que a vida das crianças passassem a ter rotinas menos ativas fisicamente, deixando-as a maior parte de seu tempo em frente a telas de computadores, tablets, televisões, celulares e videogames, esses fatores são causas diretas na obesidade infantil. A obesidade infantil desencadeia doenças cardiovasculares, dislipidemias, câncer colorretal, *diabetes mellitus tipo 2*, artrite, doenças pulmonares, entre outras. Além dessas doenças, a criança com obesidade pode desenvolver traumas psicológicos que levam a depressão, ansiedade, baixa autoestima, deslocamentos sociais e inúmeros outros transtornos alimentares (CAVALCANTI, 2019).

No mesmo sentido, Évelen Muniz Cavalcanti, em 2019, retrata que o meio em que a criança está inserida, tem grande influência no processo da obesidade infantil. É importante que as famílias de crianças com excesso de peso reconheçam a possibilidade de a mesma desencadear uma obesidade por se tratar de uma doença, não encarando a situação como algo normal para a vida da criança, pois há necessidade do tratamento para evitar maiores consequências futuras. É importante que a família tenha hábitos alimentares saudáveis para que a criança desenvolva o mesmo hábito, por se tratar de uma das formas de tratamento para a obesidade.

Outro ponto crucial e contribuinte para o aumento da obesidade infantil é a influência da mídia sob as crianças, a publicidade voltada ao público infantil é uma forte aliada nas escolhas alimentares, pois são expostos a diversos anúncios que induzem nas preferências alimentares despertando o interesse delas em consumir alimentos não



saudáveis, como *fast food*, salgadinhos, biscoitos recheados e outros alimentos industrializados ricos em calorias vazias. O marketing alimentar infantil conta com atrativos para atrair estes consumidores, dando o poder de persuasão e obtenção de reconhecimento ao universo infantil, por meio de brinquedos, personagens e da marca (PASSAMANI, et al., 2018).

Nas palavras de Moura (2010), o público infantil é o mais vulnerável aos apelos promocionais e sob outras formas de influência diante da alimentação. A mídia em diversas formas está entre a que assume um papel central na forma da criança se socializar, isso gera conflitos entre pais e filhos, os comerciais estimulam as crianças a adotarem exigências por alimentos industrializados por elas vistos. Há um crescimento de alimentos industrializados e bebidas prontas de fácil acesso para a sua compra, de modo a influenciar negativamente na alimentação e no estado de saúde das crianças.

Com isso começaram a levantar questionamentos sobre o excesso das propagandas despertando a preocupação da OMS que realizou uma pesquisa com intuito de analisar leis e regulamentações mundiais sobre as técnicas de marketing dos alimentos, principalmente voltadas para as crianças. O autor ressalta um estudo feito por Borzekowski e Robinson, em 2001, demonstrou que uma criança exposta com uma média de 10 a 30 segundos de comercial para crianças de 02 a 06 anos é capaz de influenciar a escolha por alimentos específicos (MOURA, 2010).

Passamani et al. (2018), apontou um estudo realizado por Fabiana A. Poll e Taciane S. Oliveira, no ano de 2016, onde foram avaliadas 69 crianças, o intuito foi analisar a influência da publicidade nas escolhas alimentares de escolares e o excesso de peso. Em seus resultados foram constatados que 59,42% das crianças avaliadas estavam com excesso de peso, estas sofreram grande influência dos comerciais de TV nas suas escolhas alimentares, pois baseavam-se em personagens animados ou alimentos que vinham acompanhados de brindes.

No mesmo sentido o autor referenciado acima traz outra pesquisa realizada em 2017 por Prodanov e Cimadon, nesta foram avaliadas 26 crianças com idades entre 7 e 8

anos que com o auxílio dos pais responderam a um questionário que avaliou o estilo de vida, os hábitos alimentares e o tempo em que elas permaneciam em frente a TV, o resultado contraído demonstrou que as crianças ficam em média três horas por dia frente a TV, devido ao número de propagandas vistas por elas, decidem sua preferência por determinado alimento e que os alimentos consumidos por elas no lanche da escola são alimentos industrializados levados de casa.

Diante desses estudos apresentados, Passamani et al., (2018), concluiu que a mídia usa de ferramentas como desenhos, músicas e brincadeiras, utiliza-se também atrativos como brinquedos ou embalagens com jogos para despertar ainda mais o desejo das crianças pelos produtos comercializados. Reforçou ainda a importância da educação nutricional nas famílias e nas escolas em relação à formação de bons hábitos alimentares.

É de grande importância que a educação nutricional seja introduzida na vida das crianças desde a infância a fim de frisar a importância de uma alimentação saudável, pois as escolhas obtidas nesta fase podem perdurar na vida adulta, levando-as ao desenvolvimento de transtornos alimentares e/ou outras doenças crônicas.

Alves et al. (2018), publicaram na revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento sobre a importância de se ater aos cuidados com a obesidade, pois ela constitui um grupo que se exige especial atenção, principalmente quanto ao comportamento alimentar. A obesidade em relação ao caráter psicológico provoca uma não aceitação com a aparência do indivíduo, o que pode acarretar transtornos alimentares. O artigo por eles publicado traz resultados de uma pesquisa realizada com 51 obesos, sendo 21 homens e 30 mulheres, com idade entre 20 e 76 anos. Para constatar os dados foi utilizado um questionário do inventário de transtornos alimentares (EDI 3). Na pesquisa feita foi demonstrado que as mulheres são mais propensas a desenvolverem transtornos alimentares devido aos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade e pela mídia, fazendo com que elas tenham uma maior insatisfação corporal. Por outro lado, a pesquisa apontou que homens obesos apresentam riscos elevados para transtornos alimentares, pois também possuem um

ideal de beleza por eles estabelecidos.

### **Manutenção dos bons hábitos alimentares e a importância da inclusão da atividade física na infância e adolescência**

A alimentação associado à prática de atividade física em crianças são dois aliados de extrema importância para a promoção e prevenção de DCNT, a promoção de bons hábitos alimentares no período da infância possui grande relevância e deve ser realizado como prioridade nessa fase. Nesse sentido o autor relata que existem programas de intervenções destinados à promoção de atividade física e alimentação saudável presentes nas escolas do Brasil, foram avaliados alguns programas de intervenção com foco na alimentação saudável e, na prática de atividade física, dentre as ações eram propostos jogos, dinâmicas, palestras, materiais educativos, realizações de histórias sobre alimentação, vídeos, entre outros. No estudo foi constatado que há carências de pesquisas documentadas sobre práticas de inclusões de intervenções nutricionais, visto o alto índice de crianças com sobrepeso e obesidade (SOUZA, et.al., 2011).

A manutenção da alimentação e a prática de atividade física regular são dois fatores que atuam como proteção contra o excesso de peso e a obesidade, essa manutenção de hábitos saudáveis desde o período da infância a longo prazo é essencial para uma vida saudável. A manutenção dos hábitos alimentares saudáveis pode ser de maneira positiva ou negativa, esse aspecto varia com o hábito alimentar do indivíduo, essa variação está relacionada de acordo com o grupo populacional em que convive, e os hábitos alimentares adquiridos desde a infância e mantidos na adolescência, sejam eles saudáveis ou não, terão grandes chances de se manterem na vida adulta (MADRUGA, et.al., 2012).

Atualmente as crianças ingressam mais cedo em instituições de ensino infantil, com isso é fundamental que os responsáveis pela educação dessas crianças criem oportunidades a qual elas possam se envolver ativamente nas atividades do seu dia a dia. Diante disso, vale ressaltar que é importante a inserção de programas de educação física nas escolas de educação infantil de modo a qual proporcione atividades agradáveis

no cenário da atividade física, haja vista que o sedentarismo infantil e a obesidade enfrentam fatores que modificou a rotina das crianças no mundo de hoje, não há brincadeiras de rua e as substituições da locomoção das crianças até a escola nos dias atuais são feitas por veículos automotores e o tempo frente às tecnologias atrapalha as atividades corporais (PALMA, CAMARGO, PONTES 2012).

As escolhas alimentares da família no meio em que a criança está inserida, isso irá determinar e conduzir a sua ingestão alimentar, estas escolhas iram desenvolver a formação de um hábito alimentar saudável e, conseqüentemente, um estilo de vida alimentar adequado a longo prazo. Pois as crianças possuem uma forma de aprendizado a qual ela observa nas atitudes das pessoas que estão ao seu redor, sendo provável que escolham os mesmo tipos de alimentos que essas pessoas ingerem, portanto, se faz necessário que os pais façam escolhas adequadas, pois assim não irá influenciar negativamente na escolha alimentar da criança (PEREIRA, LANG, 2014).

A escola também exerce papel fundamental nessa fase, pois a criança passa grande parte do tempo inserida nesse ambiente. Portanto, o ambiente escolar deve ofertar e estimular a ingestão de alimentos saudáveis e a prática de atividade física associada nesse meio, pois a escola em sua função irá ensinar de forma sadia e lúdica sobre tal importância da alimentação saudável e assim irá refletir na vida da criança na hora das escolhas alimentares. A educação nutricional deve partir da união do educador e do educando, para que estejam seguros na abordagem sobre comportamento alimentar formado nessa fase (PEREIRA, LANG, 2014).

De acordo com Silva e Costa Jr, (2011), a prática regular de atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental da criança. Portanto, torna-se relevante conhecer os efeitos que a atividade física pode exercer sobre o desempenho de habilidades motoras das crianças. Tem como conseqüências positivas o aumento da autoestima, aceitação física em meio à sociedade, sensação de bem-estar, tanto na fase infantil quanto na adolescência, trazendo como auxílio a consolidação desta prática para a vida adulta, com o principal objetivo de prevenir as DCNT.

A educação nutricional é um fator decisivo na promoção de saúde, o processo da educação visa despertar uma consciência crítica a cerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares, ou até mesmo de mudanças dos hábitos alimentares, sendo de forma lúdica e interativa despertando curiosidade e interesse nesse contexto de hábitos alimentares saudáveis infantis. Através dessas atividades que as crianças despertam interesse e maior conhecimento sobre alimentação e estilo de vida saudável, pois essa troca de informações nessa fase faz com que a criança se torne mais seletiva na hora das escolhas alimentares, pois a partir do momento em que eles partem do conhecimento formado sobre valor nutricional isso se torna benéfico à saúde do mesmo até a vida adulta (BERNART, ZANARDO 2011).

Entre tanto, pode ser observado a importância da atividade física juntamente com uma alimentação adequada nutricionalmente desde a infância, onde são meios de prevenir doenças crônicas, alterações metabólicas, melhorando a qualidade do sono e um bom desenvolvimento intelectual, sem uso de fármacos. É de grande importância a influência dos pais nesse meio, pois, sabe-se que a criança nessa idade não tem autonomia suficiente para decidir por si suas próprias escolhas, então é de grande valia a presença dos adultos na vida dos filhos nessa faixa etária de idade, influenciando a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada para que a criança cresça sabendo da importância de ambas para uma vida mais saudável, prevenindo a obesidade e outras doenças crônicas, na adolescência e na vida adulta (RAMOS, STEIN, 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo traz uma abordagem sobre a importância de uma alimentação saudável desde a infância na prevenção e no cuidado da obesidade. A análise apresentou o quanto a introdução alimentar desempenha papel imprescindível para adesão de bons hábitos para sua fixação ao decorrer da vida, visto que o perfil alimentar da criança reflete diretamente em sua saúde de forma positiva, quando há escolhas saudáveis, ou negativa, quando se baseia em alimentos carentes de nutrientes.

Conclusivamente, é necessário o cuidado com a saúde desde a introdução alimentar. A obesidade é causada pela desorganização alimentar juntamente com o sedentarismo. Com base na análise feita, a criação e manutenção do bom hábito alimentar é uma tarefa obrigatória do indivíduo, na infância a família tem o dever de proporcionar uma educação nutricional e fornecer os alimentos corretos, é necessário que todos os ambientes educacionais onde há o público infantil dê continuidade inserindo programas de educação nutricional e a prática de atividades físicas.

Sendo assim, mesmo ao ter contato com as influências da mídia, pelas diversas formas de publicidade alimentar e pelos canais eletrônicos, juntamente com a adesão de uma rotina alimentar saudável praticada pela família, a criança terá conhecimento base para não apenas ser influenciada, mas também criar dentro de si questionamentos e curiosidades antes de decidir querer consumir certo alimentos.

Frente ao grande aumento no índice de obesidade infantil pelo mundo, a OMS orienta que seja feita implementações de planos de combate ao consumo de alimentos que não fazem parte de um bom hábito alimentar. Seguido formulações de projetos que tirem da comodidade, as crianças que passam seu lazer frente a telas de televisores e aparelhos telefônicos, começando com orientações aos pais sobre o valor e da seriedade em que a alimentação ofertada pode impactar na vida de seus filhos, hoje e no futuro, desde a vida uterina até a fase adulta.

## REFERÊNCIAS

ALLEO, Luciana Galve. DE SOUZA, Sonia Buongermino. SZARFARC, Sophia Cornbluth. **Práticas alimentares no primeiro ano de vida**. 2014. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=Soi04-12822014000200012&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=Soi04-12822014000200012&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 21 set 2020

Alves, Márcia de Fátima Corrêa. Santos, Clyvia Wanessa Góes. Castro Antônio José De Oliveira. Noce, Rosilene Reis Della. Transtornos Alimentares Em Obesos Atendidos Em Um Hospital Universitário. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento ISSN 1981-9919, versão eletrônica**. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/674/523>>. Acesso em: 09 out2020.

APARÍCIO, Graça. **Ajudar a Desenvolver Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância. Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde.** 2010 Disponível em:

<<https://www.ipv.pt/millenium/Millenium38/19.pdf>> Acesso em: 21 set 2020

BERNART, Aline. ZANARDO, Vivian P. Skzypek. **Educação Nutricional Para Crianças Em Escolas Públicas De Erechim/RS. Vivências.** Vol.7, N.13: p.71-79, outubro/2011. Disponível em:

<[http://www2.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_013/artigos/artigos\\_vivencias\\_13/n13\\_o\\_9.pdf](http://www2.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/artigos/artigos_vivencias_13/n13_o_9.pdf)>. Acesso em: 28 nov 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.: Il.

CAMARGOS, Ana Cristina Resende. AZEVEDO, Bárbara Nayara Souza. SILVA Darlene da. MENDONÇA, Vanessa Amaral. LACERDA, Ana Cristina Rodrigues. **Prevalência de Sobrepeso e de Obesidade no Primeiro Ano de Vida nas Estratégias de Saúde da Família. Caderno de Saúde Coletiva.** Rio de Janeiro, v.27, n. 1. Jan/dez., 2019.

CAVALCANTI, Évelen Muniz. **A Importância da Nutrição Comportamental e Atitudes Saudáveis da Família no Tratamento da Obesidade Infantil.** Disponível em:<<https://core.ac.uk/download/pdf/225142657.pdf>> Acesso em: 09 out 2020

MADRUGA, Samanta Winck. ARAÚJO, Cora Luiza Pavin. BERTOLDI. Andréa Dâmaso. NEUTZLING, Marilda Borges. **Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência.** 2012. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102012000200021&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102012000200021&script=sci_arttext)>. Acesso em: 18 nov 2020.

MOURA, Neila Camargo de. **Influência Da Mídia No Comportamento Alimentar De Crianças E Adolescentes. Segurança Alimentar e Nutricional.** v. 17 n. 1 (2010).

OLIVEIRA, T. S., & POLL, F. A. **A influência da publicidade na alimentação DE escolares e sua relação com o excesso de peso.** Cippus, 5(1), 29-38. (2017).

PAIVA, M. R. S. A. Q. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência.** 2010. Disponível em:

<[http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a\\_importancia\\_da\\_alimentacao\\_saudavel\\_na\\_infancia\\_e\\_na\\_adolescencia.htm](http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm)>. Acesso em 21 set 2020.

PALMA, Míriam Stock. CAMARGO, Vinícius Arnaboldi de. PONTES, Maicon Felipe Pereira. **Efeitos Da Atividade Física Sistemática Sobre O Desempenho Motor De Crianças Pré-Escolares. Rev. Educ. Fis/UEM,** v. 23, n. 3, p. 421-429, 3. trim. 2012. Disponível em:

<<http://perioos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/14306/10463>>. Acesso em: 18 nov 2020.

PASSAMANI, Camila Filipeto. PACIFICO, Gabriela Leonardi Tristão. LEE, Ohana Peres. ORTIZ, Juliana Andrade da Rocha. LOPES, Francine de Oliveira. CESARIO, Fabiana Copês. **Influência Da Publicidade Na Alimentação Infantil**. 2018. Disponível em: <[https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq\\_trabalhos/16881/seer\\_16881.pdf](https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/16881/seer_16881.pdf)>. Acesso em: 09 out 2020.

PESSOA, Letícia de Souza. ROSA, Roseane Leandra da. VARGAS, Ana Júlia. Jejum Intermitente e Dieta Low Carb na Composição Corporal e no Comportamento Alimentar de Mulheres Praticante de Atividades Físicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 12. n. 72. P. 483-490. Jul. Ago. 2018.

PEREIRA, Mariana Milani. LANG, Regina Maria Ferreira. Influência Do Ambiente Familiar No Desenvolvimento Do Comportamento Alimentar. **Revista UNIGÁ**. Vol.41, pp.86-89 (Ago - Out 2014). Disponível em: <[https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118\\_101549.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118_101549.pdf)>. Acesso em: 28 nov 2020.

PRODANOV, S. S., & CIMADON, H. M. S. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, 1, 3-12.2016.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho. COSTA JR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.** 2011 jan./mar., 29(64), 41-50. Disponível em: <[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/20614/1/ARTIGO\\_EfeitosAtividadeFisica.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/20614/1/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf)>. Acesso em: 28 nov 2020.

SOUZA, Elton Bicalho. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**. 2010. Disponível em <<https://core.ac.uk/download/pdf/268586634.pdf>>. Acesso em: 21 set 2020.

SOUZA, Evanice Avelino de. FILHO, Valter Cordeiro Barbosa. NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. JÚNIOR, Mario Renato de Azevedo. **Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção**. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2011.v27n8/1459-1471/pt/>>. Acesso em: 18 nov 2020.

WANNMACHER, Lenita. **Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas**. Vol.1, Nº 7 Brasília, pag. 1, maio de 2016, Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2011.v27n8/1459-1471/pt/>>. Acesso em: 21 set 2020.



WEFFORT, Virgínia Resende Silva. DE MELLO, Elza Daniel. SILVA, Valmin Ramos. ROCHA. Hélio Fernandes. **Lanche Saudável - Manual de orientação.** 2012. Disponível 2012.pdf>. acesso em: 21 set 2020.