

## OBESIDADE E SEDENTARISMO INFANTIL

Paulo Gouveia da Silva<sup>1</sup>  
Professora orientadora<sup>2</sup>

### RESUMO

Sabe-se que uma alimentação saudável pode ser responsável pelo desenvolvimento físico e cognitivo podendo ainda aumentar a capacidade de concentração e raciocínio assim como a disposição do indivíduo. Mas sabe-se também que o excesso de alimentação pode se transformar em um problema de saúde pública. Como é o caso da obesidade infantil que vem tomando grandes proporções nos dias atuais devido aos maus hábitos alimentares evoluindo muitas vezes para obesidade mórbida infantil. O presente artigo versará sobre a obesidade infantil, o sedentarismo nesta faixa de idade e suas consequências até a vida adulta. Tendo como objetivo levar informação das causas e consequências sobre este problema a população. É consenso que a obesidade infantil vem aumentando significativamente e já determina várias complicações na infância podendo chegar até a vida adulta. Logo, faz-se necessário a implementação de medidas intervencionistas no que tange a informação e prevenção através de atividades recreativas deste distúrbio alimentar nos indivíduos durante a infância. Poderia se pensar em atingir este público através das redes sociais, controle de propaganda, medidas de caráter educativo através de parcerias com as escolas através de informativos ou até mesmo de uma reeducação alimentar, mas entendeu-se que realizar o trabalho a partir do chão da escola faria toda diferença, logo aplicou-se com os pais dos alunos da turma da Creche 3 C, No Município de Carpina- Pe, na Creche Santa Terezinha, um trabalho de sensibilização quanto a este transtorno, através de uma reunião para que pudessem compreender os riscos e as consequências da obesidade. Durante um mês com atividades recreativas realizadas uma vez por semana, as crianças puderam realizar atividades físicas de forma livre, movimentando o corpo em forma de brincadeira direcionadas ou não.

Nos dias seguintes foi observado que os pais estavam mais cuidadosos na hora de organizar o lanche e as crianças após as atividades recreativas estavam mais dispostas a brincarem movimentando o corpo. Os lanches oferecidos pela escola foram reavaliados e passaram a servir frutas com uma frequência maior.

**Palavras-chave:** Obesidade Infantil, Sedentarismo, Consequências.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário -UNIPLAN, [gouveiasilvapaulo@gmail.com](mailto:gouveiasilvapaulo@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestranda em Ciências da Educação – Word University Ecumenical, [luciana0151@hotmail.com](mailto:luciana0151@hotmail.com)