



EDUCAÇÃO EM SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTOJUVENIL

Talita Pereira dos Santos ¹

Rai de Almeida Calado ²

Luana Marques do Nascimento ³

Manoella Mirella da Silva Vieira Araújo ⁴

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, causada por hábitos alimentares inadequados e ausência de atividade física. É um problema de saúde pública que traz consequências negativas para saúde metabólica e cardiovascular, visto que, a obesidade aumenta o risco significativo de desenvolver doenças crônicas, afetando negativamente o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Assim, a prática regular de atividades físicas é de grande importância para manter um peso saudável. Desse modo, a educação em saúde é eficaz no combate à doença. Portanto, campanhas de educação para a prevenção da obesidade são cruciais para uma vida longa e saudável. **Objetivos:** Analisar a importância de atividades físicas para combater a obesidade. **Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica, entre os anos de 2021 a 2024. As bases de dados utilizadas foram bibliotecas eletrônicas online, como BVS, LILACS e SCIELO. Os critérios de inclusão abrangeram estudos utilizando os descritores “Obesidade”, “Obesidade infantil”, “Manejo da obesidade”. Adotou-se como critério de inclusão artigos com temática na produção de prevenção da obesidade infantojuvenil, em português e gratuitos. Após essa inspeção, foram selecionados quatro artigos que enfatizam o referido trabalho. **Resultados:** A educação física é uma ferramenta poderosa no combate à obesidade infantojuvenil, especialmente quando integrada ao contexto escolar. Fortalecer projetos e criar iniciativas que promovam exercícios físicos e alimentação saudável é fundamental para prevenir a obesidade e promover a saúde. **Conclusão e contribuições/implicações para a Enfermagem ou Saúde:** Conclui-se, que a obesidade infantojuvenil pode ser combatida com a promoção de hábitos saudáveis e atividade física nas escolas. É essencial que educadores, familiares e gestores escolares, incentivem um estilo de vida ativo e saudável, criando e divulgando estratégias de prevenção para garantir um futuro mais saudável.

Palavras-chave: Obesidade Infantojuvenil, Prevenção, Educação.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PE, pereiratalita166@gmail.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PE, raialmeidacalado1@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Maurício de Nassau - PE, luanamarquea2015@gmail.com;

⁴ Professor orientador: Mestre em Enfermagem, Universidade Federal de Pernambuco - PE, mannoella_vieira@hotmail.com.

