

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

SOBREPESO E OBESIDADE INFANTOJUVENIL: UM PROJETO PARA PROMOVER HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS NA BAIXADA FLUMINENSE

Guilherme Courradesqui De Araujo (gcourradesqui@gmail.com)

Introdução: A obesidade infantil é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal decorrente de um desequilíbrio entre ingestão e gasto energético, sendo considerada uma epidemia global crescente, especialmente entre crianças e adolescentes. No Brasil, mudanças no estilo de vida, como maior consumo de alimentos ultracalóricos e aumento do sedentarismo, têm contribuído significativamente para o aumento do sobrepeso desde a infância. Trata-se de uma condição multifatorial, envolvendo aspectos genéticos, metabólicos, comportamentais, psicológicos e ambientais, sendo estes últimos predominantes. As consequências incluem doenças como diabetes, hipertensão e dislipidemias, além de maior risco de morbimortalidade na vida adulta. Objetivo: Prevenir a obesidade infantil e na adolescência por meio da elaboração de um plano de intervenção que envolva diagnóstico, orientação e conscientização sobre hábitos saudáveis. Metodologia: trata-se de um estudo de caso, baseado na análise de estudantes com idades entre 11 e 16 anos, matriculados em escolas públicas do município de Duque de Caxias e participantes do Programa Saúde na Escola. Resultados: Foram analisadas 40 respostas de estudantes de duas escolas do Município de Duque de Caxias, permitindo avaliar hábitos relacionados à saúde. Em relação à alimentação, 55% consideram sua dieta saudável, enquanto 45% não, indicando que,

embora a maioria tenha percepção positiva, ainda há parcela relevante com hábitos inadequados. O consumo de refrigerantes mostrou-se elevado: 87,5% relataram consumir a bebida e apenas 12,5% não, evidenciando um comportamento de risco à saúde. Quanto à atividade física, 10% praticam menos de 30 minutos diários, 32,5% entre 30 e 60 minutos, 22,5% entre 1 e 2 horas e 35% mais de 2 horas, demonstrando variação, com destaque para uma parte significativa mais ativa. Sobre o tempo de tela, 17,5% utilizam menos de 1 hora por dia, 20% entre 1 e 2 horas, 11 (27,5%) entre 3 e 4 horas e 35% mais de 4 horas, indicando predominância de uso prolongado. Além disso, 60% sempre usam telas antes de dormir, 35% às vezes e 5% raramente, o que pode prejudicar o sono. Quanto ao controle parental, apenas 20% relataram ter limites, 30% às vezes e 50% não possuem supervisão. A bioimpedância mostrou que 15,8% apresentam IMC elevado e 31,6% possuem excesso de gordura corporal. De forma geral, os dados reforçam a necessidade de ações educativas voltadas à alimentação saudável, redução do consumo de refrigerantes, controle do tempo de tela e maior participação familiar. Conclusão: Conclui-se que a obesidade infantil representa um relevante problema de saúde pública. Os dados reforçam a necessidade de intervenções precoces no ambiente escolar, destacando o potencial de ações educativas na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção do sobrepeso desde a infância.

Palavras-chave: obesidade infantil; saúde infantil; alimentação saudável; hábitos de vida; promoção de saúde.