

Exercício físico e nutrição na prevenção da obesidade infantil

Bruno de Freitas Quinzani¹, Daniel Benedito Martins Rocha¹, Fernando Ferro da Silva Filho¹, Luiz Guilherme Roriz de Amorim Marques¹, William Álvares²

1. Discente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA
2. Docente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA

RESUMO: É fato indubitável que hoje no Brasil devido à transição nutricional que estamos sofrendo e a mudança da dinâmica de nossa população, está ocorrendo uma mudança no perfil nutricional do Brasileiro principalmente nas crianças e neste artigo analisamos maneiras de prevenir a principal consequência maléfica desta mudança que é a obesidade infantil. O objetivo do trabalho é mostrar que o exercício físico e a regulação da alimentação são as principais maneiras de se prevenir a obesidade infantil. A metodologia utilizada foi a pesquisa de 5 artigos previamente escolhidos que estão relacionados ao tema. Diversas pesquisas foram realizadas nos artigos em questão sobre a obesidade infantil e é analisado que a ausência de exercícios físicos e o alto consumo de fast foods são as principais causas da prevalência da obesidade infantil. Conclui-se, portanto, que a obesidade infantil hoje é um dos maiores problemas nutricionais enfrentados e a principal forma de combate é a através de uma boa nutrição e exercícios físicos regularmente e este resumo expandido tem como objetivo esclarecer o leitor a respeito dos fatores de risco para obesidade infantil focando principalmente em como é o ideal para se que ocorra sua prevenção.

Palavras-chave:
Obesidade infantil.
Exercício físico.
Prevenção.