

## **OBESIDADE INFANTIL E AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: COMO A NUTRIÇÃO E O EXERCÍCIO FÍSICO PODEM AJUDAR**

Valéria Nascimento<sup>1</sup>; Acácia Virginia de Souza Vasques<sup>2</sup>; Maria Eduarda Vitorino Ferreira<sup>3</sup>; Maria Victória de Carvalho Pinto<sup>4</sup>.

Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: [valerian379@gmail.com](mailto:valerian379@gmail.com)

A obesidade é uma doença causada por diversos fatores, caracterizada pelo acúmulo de gordura no tecido adiposo no corpo. Durante a fase da infância, essa patologia pode causar doenças prematuras e complicações de saúde como: elevados níveis de hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, dislipidemias, doenças cardiovasculares, síndrome de apneia obstrutiva do sono, comprometimentos osteomioarticulares e diversos tipos de câncer. Diante disso, o exercício físico é indicado como importante ferramenta na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, pois contribui no restabelecimento dos efeitos fisiológicos e metabólicos, como: melhoria da aptidão cardiorrespiratória, bem-estar psicossocial, aumento da massa muscular esquelética, ganho de força, propriocepção, diminuição dos estoques de gordura, aumento do gasto calórico, aumento da taxa metabólica de repouso, aumento da tolerância ao uso da glicose como substrato energético, melhoria da sensibilidade insulínica, diminuição do estado inflamatório, entre outros benefícios. Além disso, a intervenção nutricional é de extrema importância para auxiliar nesse processo. Essa é realizada por intermédio de atividades de educação nutricional e dietas flexíveis, as quais atendam as necessidades fisiológicas de cada criança, como adequação dos macros e micronutrientes, com intuito de perda de peso controlada, crescimento e desenvolvimento normais da criança e adolescentes, redução do apetite, manutenção dos hábitos alimentares corretos e modificação dos inadequados. Dessa maneira, a prática regular de exercícios físicos e a orientação nutricional são essenciais para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e modificação do comportamento e estilo de vida das crianças obesas. Ademais, é indispensável o acompanhamento de profissionais da área de educação física e nutrição.

**Palavras-chaves:** Obesidade infantil. Exercício físico. Alimentação.