

XVIII

CIC

XI ENPOS  
I MOSTRA CIENTÍFICA



Evoluir sem extinguir:  
por uma ciência do devir



## A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NA ATIVIDADE FÍSICA E NO HÁBITO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE

**Autores(es): RAPHAELLI, Chirle de Oliveira<sup>1</sup>; SILVA, Luciane Goulart<sup>1</sup>; SANTOS, Márcio Neres<sup>1</sup>; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos<sup>1</sup>, HALLAL, Pedro Curi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas. Rua Luis de Camões, 625 Bairro Três Vendas CEP: 96055-630 Pelotas, RS, Brasil email: nutchirle@pop.com.br

### 1. INTRODUÇÃO

A prevalência de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias tem aumentado bastante nos últimos anos em vários países do mundo, inclusive no Brasil (Troiano & Flegal, 1998; Filho & Rissin, 2003; Kain et al., 2003; Dutra et al., 2006; Ogden et al., 2006; Deforche et al., 2009). O acúmulo de gordura corporal em adolescentes pode ser determinado pela redução da atividade física semanal e pelo aumento do fornecimento de energia com a dieta. Com isso, ocorre um quadro de balanço energético positivo, acarretando sobrepeso e obesidade, gerando repercussões sérias à saúde com perda importante na qualidade de vida (Mendonça & Anjos, 2004).

Além disso, a família pode servir de exemplo ao comportamento do adolescente, influenciando diretamente o padrão alimentar e o nível de atividade física (Sallis, et al., 2000; Pearson et al., 2009).

Diante do exposto, o presente estudo objetivou revisar a literatura, sobre a influência familiar na atividade física e nos hábitos alimentares de adolescentes com sobrepeso e obesidade.

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas (Medline, Lilacs e Adolec) no período de maio a julho de 2009. Foram utilizados os seguintes descritores, nas línguas portuguesa e inglesa: “exercício”, “atividade física”, “estilo de vida”, “obesidade”, “sobrepeso”, “comportamento familiar”, “família”, “fatores de risco” “alimentação”, “dieta”, “adolescente”, “adolescência”, “juventude” e “estudantes”. Após análise dos artigos encontrados, os que enfatizavam o assunto abordado foram utilizados na discussão a seguir.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os fatores que levam ao aumento de peso corporal em adolescentes os hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo são os principais e passíveis de serem modificados (Guedes et al., 2006).

O hábito da atividade física em todas as fases da vida, tem grande importância para a saúde e o bem estar físico e mental dos indivíduos, mas apesar deste benefício, boa parte dos adolescentes não atinge níveis mínimos recomendados desta prática, que atualmente é de 300 minutos semanais (Biddle et al., 1998). Estudos nacionais têm mostrado que a proporção de jovens que são sedentários varia de 21 a 69,8% (Hallal et al., 2006; Gonçalves et al., 2007; Bastos et al., 2008; Ceschini et al., 2009; Pelegrini et al., 2009).

Mendes e colaboradores (2006) estudaram em adolescentes a agregação familiar de fatores de risco para doenças cardiovasculares e viram que o excesso de peso, a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo dos pais estiveram associados com maior frequência desses mesmos fatores nos filhos, concluindo que há influência familiar sobre o estilo de vida dos adolescentes.

Outros estudos mostraram que a influência familiar pode ser um fator determinante no hábito de atividade física nos adolescentes, pois os hábitos saudáveis são iniciados e mantidos no contexto familiar, podendo a família ser considerada como um dos principais fatores de âmbito social capaz de influenciar a atividade física dos adolescentes (Sallis, et al., 2000; Hallal et al., 2006; Anderssen et al., 2006; Gonçalves et al., 2007, Silva et al., 2008; Seabra, et al., 2008).

A alimentação nutricionalmente adequada é fundamental para o bom crescimento e desenvolvimento dos jovens. Mas, nas últimas décadas, houve declínio no consumo de alimentos básicos e tradicionais da dieta dos brasileiros, como o arroz e o feijão e aumento no consumo de produtos industrializados, como biscoitos e refrigerantes, além do excessivo consumo de açúcar, gorduras saturadas e trans e insuficiente de frutas e hortaliças (Levy-Costa et al., 2005).

Toral e colaboradores (2007) mostraram que a maioria dos adolescentes escolares de Piracicaba, SP consumia alto teor de gorduras (77,9%), açúcares e doces (4,5%) e reduzida ingestão de frutas (2,3%) e hortaliças (2,4%) Outro estudo também mostrou que mais de um terço dos jovens (36,6%) consome dieta rica em gordura e que a maioria deles (83,9%) consome dieta pobre em fibra (Neutzling et al., 2007). Outros fatores alarmantes são: alta ingestão de refrigerante e bebidas adoçadas, freqüente consumo de alimentos calóricos como salgados fritos, bolachas recheadas, chocolate e balas, além de reduzido consumo de produtos lácteos (Fisberg, 2006; Carmo et al., 2006; Santos, et al., 2005).

As práticas alimentares inadequadas dos adolescentes são reflexos dos valores apreendidos na família. Sabe-se que o hábito alimentar deve ser trabalhado desde cedo, pois é no contexto familiar que se aprende a ingerir e a gostar de determinados alimentos, é nesta fase da vida que as preferências alimentares são introduzidas e podem tornar-se permanentes até a idade adulta (Monteiro et al., 2004; Pearson et al., 2009).

Além disso, as preferências alimentares de adolescentes e a prática de atividade física são diretamente associadas ao seu peso corporal e ainda influenciadas diretamente pelo comportamento de seus pais. Sabe-se que a obesidade dos pais influencia no peso corporal dos filhos, não apenas por razões genéticas, mas também devido aos hábitos inadequados em relação à dieta e atividades físicas realizadas pela família (Wang et al., 2002). Os filhos de pais obesos têm de duas a três vezes maior risco de terem obesidade na idade adulta quando comparados com filhos de pais não obesos (Dalcastagné et al., 2008).

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se então que a mudanças nos hábitos dos adolescentes através da reeducação alimentar e do incentivo a prática regular de atividade física é de fundamental importância para a prevenção e redução de sobrepeso e obesidade. Além disso, a família pode ser considerada como exemplo de comportamento como capaz de influenciar os comportamentos dos seus filhos. Com algumas mudanças no estilo de vida podemos evitar algumas complicações futuras associadas ao excesso de peso corporal e melhorar a qualidade de vida dos adolescentes.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSSON, N.; WOLD, B.; TORSHEIM, T. Are parental health habits transmitted to their children? An eight-year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents. **Journal of Adolescence**, 2006, 29, p. 513–524.
- BASTOS, J.; ARAÚJO, C.; HALLAL, P.C. Prevalence of Insufficient Physical Activity and Associated Factors in Brazilian Adolescents. **Journal of Physical Activity & Health**, 2008, 5(6), p.777-794.
- BIDDLE, S.; CAVILL, N.; SALLIS, J. **Young and Active? Young People and Health-Enhancing Physical Activity—Evidence and Implications**. London, UK: Health Education Authority; 1998.
- CARMO, M.B.; TORAL, N.; SILVA, M.V.; SLATER, B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, SP. **Revista Brasileira Epidemiologia**, 2006,9, p121-130.
- CESCHINI, F.L.; ANDRADE, D.R.; OLIVEIRA, L.C.; JÚNIOR, J.F.; MATSUDO, V.K. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools **Jornal de Pediatria**, 2009, 85(4), p 10-16.
- DALCASTAGNÉ, G.; RANUCCI, J.M.A.; NASCIMENTO, M.A.; LIBERALI, R.A. Influência dos pais no estilo de vida dos filhos e sua relação com a obesidade infantil. **Revista Brasileira Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2008,2, p 44-52.
- DEFORCHE, B.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; D'HONDT, E.; CARDON, G. Objectively measured physical activity, physical activity related personality and body mass index in 6- to 10-yr-old children: a cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2009, 14, p 6-25.
- DUTRA, C.L.; ARAÚJO, C.L.; BERTOLDI, A.D. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, 2006, 22, p 151-162.
- FILHO, M.B.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**, 2003, 19(1), p 181-191.
- FISBERG, M. Consumo alimentar de adolescentes com sobrepeso e obesidade, estudantes de escolas pública e privada do Município de Cotia - SP **Pediatria moderna**, 2006, 42 (2).
- GONÇALVES, H.; HALLAL, P.C.; AMORIM, T.C.; ARAÚJO, C.L.P.; MENEZES, A.M.B. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, 2007, 22(4), p46-53.

- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A.; STANGANELLI, L.C. Cardiovascular risk factors in adolescents: biological and behavioral indicators. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, 2006,86,p439-450.
- HALLAL, P.C.; BERTOLDI, A.D.; GONÇALVES, H.; VICTORA, C.G. Prevalência do sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saude Pública** , 2006, 22, p1277-1287.
- HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.; AZEVEDO, M.R.; WELLS JC. Adolescent physical activity and health: a systematic review **Sports Medicine**, 2006,36, p1019-1030.
- KAIN, J.; VIO, F.; ALBALA, C. Obesity trends and determinant factors in Latin America. **Cadernos de Saúde Pública**, 2003,19(1), p77-86.
- LEVY-COSTA, R.B.; SICHIERI, R.; PONTES, N.S.; MONTEIRO, C.A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, 2005, 39, p.530-40.
- MENDES, M.J.F.L.; ALVES, J.G.B.; ALVES, A.V.; SIQUEIRA, P.P.; FREIRE, E.F.C. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescente e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, 2006, 6, p 49-54.
- MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 2004, 20, p 698-709.
- MONTEIRO, P.; VICTORA, C.; BARROS, F. Fatores de risco sociais, familiares e comportamentais para a obesidade em adolescentes. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, 2004, 16, p250-257.
- NEUTZLING, M.B.; ARAÚJO, C.L.P.; VIEIRA, M.F.A.; HALLAL, P.C.; MENEZES, A.M.B. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes **Revista de Saúde Pública**, 2007, 41(3), p336-342.
- OGDEN, C.L.; CARROLL, M.D.; CURTIN, L.R.; MCDOWELL, M.A.; TABAK, C.J.; FLEGAL, K.M. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. **The Journal of the American Medical Association**, 2006, 295, p1549-1555.
- PEARSON, N.; TIMPERIO, A.; SALMON, J.; CRAWFORD, D.; BIDDLE, S.J. Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable consumption. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2009, 16, p6-34.
- PELEGRINI, A. Prevalência de sedentarismo, excesso de peso e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de Florianópolis, SC **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2009, 11(2)p 254.
- SALLIS, J.F.; PROCHASKA, J.J.; TAYLOR, W.C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2000,32(5), p 963-975.
- SANTOS, J.S.; COSTA, M.C.O.; SOBRINHO, C.L.N.; SILVA, M.C.M.; SOUZA, K.E.P.; MELO, B.O. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. **Revista de Nutrição**, 2005, 18(5),p.623-632.
- SEABRA, D.M.; MENDONÇA, M.A.; THOMIS, L.A.; ANJOS, J.A.M. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, 2008, 24(4), p 721-736.
- SILVA, K.S.; NAHAS, M.V.; HOEFELMANN, L.P.; LOPES, A.S.; OLIVEIRA, E.S. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos

sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira Epidemiologia**, 2008, 11(1), p. 159-168.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M.V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, SP **Revista de Nutrição**, 2007, 20(5), p. 449-459.

TROIANO, R.P.; FLEGAL, K.M. Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. **Pediatrics**, 1998, 101, p 497-504.

WANG, Y.; MONTEIRO, C.; POPKIN, B.M. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. **American Journal Clinical Nutrition**, 2002, 75, p 971-977.