

Faça o diagnóstico de obesidade com base no IMC. Para você saber se o seu filho está acima do peso, basta dividir o peso dele pela altura ao quadrado. Abaixo seguem os valores considerados ruins para a idade.

(IMC) Obesidade

Idade	Masculino	Feminino
8 anos	19	20
9 anos	20	21
10 anos	21	22
11 anos	24	23
12 anos	25	26
13 anos	26	27
14 anos	27	28
15 anos	28	29
16 anos	29	29



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA



ACADÊMICOS

Ana Paula Rodrigues
Daiana Enconção
Fernanda Ruiz Gamito
Luriana Toledo
Natasha Toledo

ORIENTAÇÃO

Prof. Msc. Fábio Lourencin

**OBESIDADE
INFANTIL, UNS
QUILOS A MAIS
HOJE, UNS ANOS A
MENOS NO FUTURO.**



O QUE É OBESIDADE INFANTIL?

É uma doença que provoca um aumento de gordura corporal. Uma criança é considerada obesa quando possui 20% a mais do peso ideal para a sua idade. O cálculo é feito através do índice de massa corporal, calculado da seguinte maneira: peso (em kg) dividido pela altura ao quadrado. A obesidade infantil atinge cerca de 10% da população brasileira.



CAUSAS DA OBESIDADE INFANTIL.

- ❖ Período curto de amamentação;
- ❖ Ingestão de alimentos inadequados muito cedo;
- ❖ Distúrbios na alimentação;
- ❖ Relação familiar instável;
- ❖ Problemas genéticos;

Os períodos mais propícios para o surgimento da obesidade infantil são durante o primeiro ano de vida e a fase pré-escolar.

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL.

- ❖ Traumas psicológicos por apelidos;
- ❖ Alto nível de triglicérides;
- ❖ Alto nível de colesterol;
- ❖ Alterações estéticas;
- ❖ Alterações respiratórias;
- ❖ Diabetes;
- ❖ Lesões ortopédicas e musculares;
- ❖ Distúrbios do sono;
- ❖ Hipertensão arterial;

PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL.

- ❖ Faça todas as refeições, se alimentando de 5 a 6 vezes ao dia.
- ❖ Estabeleça um horário e um cardápio adequado;
- ❖ Evite alimentos industrializados;
- ❖ Pessoas mais velhas devem dar o exemplo e se alimentar de forma adequada;
- ❖ Estimule a criança a beber água;
- ❖ Faça atividade física regularmente;

