

## Fatores determinantes e estratégias de prevenção para a obesidade infantil: uma revisão integrativa

*Determining factors and prevention strategies for childhood obesity: an integrative review*

Fernanda Rocha Dorta Barros<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Marques dos Santos<sup>2</sup>  
Josefa Lyvia Gonçalves de Souza<sup>3</sup>  
Aléxia Figueiredo Silva Macêdo<sup>4</sup>  
Thaise de Abreu Brasileiro Sarmiento<sup>5</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar os mecanismos associados à obesidade infantil e correlacionar com intervenções necessárias e eficazes para assegurar o tratamento dessa patologia prevalente em escala mundial. **Metodologia:** A pesquisa utiliza uma revisão integrativa da literatura buscando sintetizar e analisar pesquisas relevantes. Foram definidos critérios de inclusão e exclusão, com busca em bases da Biblioteca Virtual em Saúde, considerando artigos dos últimos cinco anos (2019-2024) em português ou inglês de acordo com descritores específicos. **Resultados:** Observou-se a importância do apoio psicológico juntamente com o apoio familiar durante o processo, assim como a pertinência da prática de exercícios físicos e de uma dieta balanceada. **Conclusão:** A obesidade infantil possui implicações que vão além dos problemas físicos, afetando também o bem-estar psicológico e social das crianças, por isso intervenções precoces são essenciais para promover hábitos saudáveis e reestruturar o ambiente familiar e escolar, prevenindo a progressão da condição e seus impactos a longo prazo.

**Palavras-Chave:** Obesidade pediátrica; Saúde física; Saúde mental.

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the mechanisms associated with childhood obesity and correlate them with necessary and effective interventions to ensure the treatment of this global pathology. **Methodology:** The research uses an integrative literature review seeking to synthesize and analyze relevant research. Inclusion and exclusion criteria were defined, with a search in Virtual Health Library databases, considering articles from the last five years (2019-2024) in Portuguese or English according to specific descriptors. **Results:** The importance of psychological support together with family support during the process was seen, as well as the importance of physical exercise and a balanced diet. **Conclusion:** Childhood obesity has implications that go beyond physical problems, also affecting the psychological and social well-being of children, so early interventions are essential to promote healthy habits and restructure the family and school environment, preventing the progression of the condition and its long-term impacts.

**Keywords:** Pediatric obesity; Physical health; Mental health.

## INTRODUÇÃO

A obesidade infantil trata-se de um preocupante problema de saúde pública, considerando as diversas patologias associadas ao quadro crônico, como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e alguns tipos de câncer. Dessa forma, cada vez doenças antes relacionadas à velhice estão sendo cada vez mais encontradas em crianças

---

<sup>1</sup>Graduanda de Medicina pelo UNIFSM, Cajazeiras-PB, feernandarocho2035@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda de Medicina pelo UNIFSM, Cajazeiras-PB, 20221056007@fsmead.com.br

<sup>3</sup>Graduando de Medicina pela UNIFSM, Cajazeiras-PB, 20212056056@fsmead.com.br

<sup>4</sup>Graduanda de Medicina pelo UNIFSM, Cajazeiras-PB, 20212056029@fsmead.com.br

<sup>5</sup>Médica pediatra docente de Medicina da UNIFSM, Cajazeiras-PB, thaiseabreu@hotmail.com

e adolescentes, devido a uma cultura com hábitos como o sedentarismo e a alimentação desbalanceada normalizados desde a primeira infância. Além dos problemas já mencionados, a obesidade infantil está associada a alterações negativas no desenvolvimento psicológico, como baixa autoestima e autoconfiança que, posteriormente, podem acarretar problemas na vida adulta. (Kim; Cubin; Oh, 2019)

Em índices globais, dados estimam a prevalência de cerca de 39 milhões de crianças com sobrepeso ou obesidade no ano de 2020. Com isso, além de evitar problemas na saúde física e mental no período da infância, salienta-se a necessidade do controle para prevenir uma vida adulta repleta de óbices relacionados à saúde, economia e vida social. Assim, evidencia-se que é imprescindível intervir precocemente para assegurar um desenvolvimento adequado para aquelas crianças que convivem com o sobrepeso, colocando como meta um cenário que normaliza na rotina de todos do seu convívio mudanças de hábitos de vida e comportamentos como atividade física e dieta balanceada como garantia para a formação de um adulto sem comorbidades. (Brown *et al.*, 2022.)

A obesidade é uma enfermidade com etiologia multifatorial, incluindo fatores biológicos, ambientais e psicossociais, como predisposição genética, exposição a alimentos industrializados e sem valor nutricional, além de exemplos familiares inadequados. No que diz respeito à construção de uma dieta rica em nutrientes, um fator que possui influência direta na formação de um indivíduo com hábitos alimentares saudáveis é a relação com uma boa introdução alimentar, desse modo, cuidadores que possuem problemas para prover cuidados adequados influenciam diretamente na formação de bons hábitos. Com isso, salienta-se que a relação da alimentação trata-se de um processo com diversos fatores associados, não podendo estar associada com uma forma recompensa para evitar um consumo desenfreado de alimentos e o aumento de peso como principal fator associado à essa prática. (Marco *et al.*, 2020.)

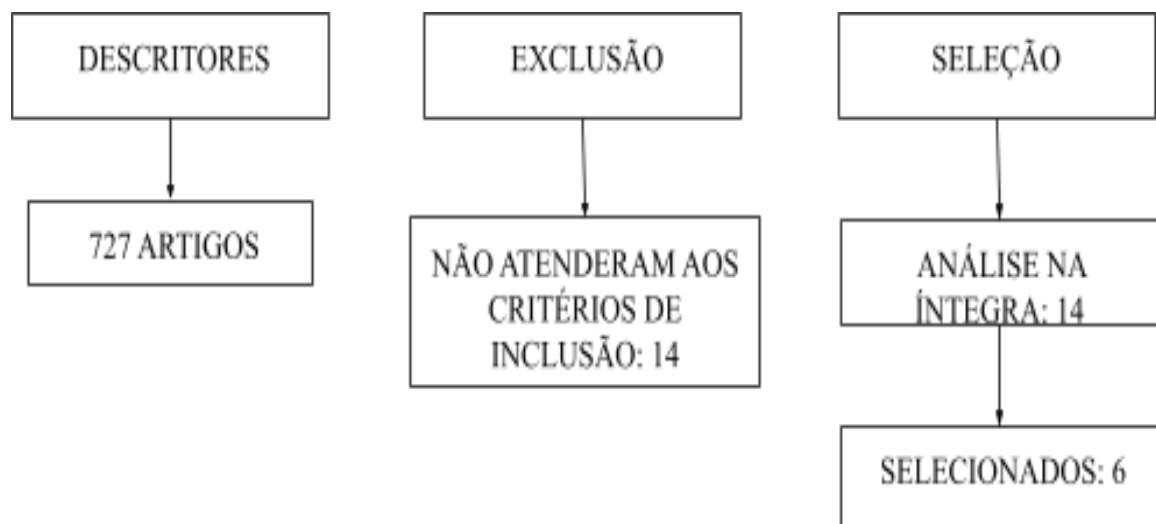
Esta revisão sistemática de literatura tem como objetivo avaliar os mecanismos associados à obesidade infantil e correlacionar com intervenções necessárias e eficazes para assegurar o tratamento dessa patologia vigente mundialmente, caracterizando os possíveis fatores envolvidos no ambiente em que a criança está inserida e visando o controle ainda durante a infância. Nesse sentido, o estudo em questão torna-se relevante para possibilitar um entendimento e aprofundamento acerca da temática em questão.

## MÉTODO

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com intuito de analisar e sintetizar resultados de dissertações acerca do tema em questão para elaborar uma pesquisa descritiva-exploratória. Após definir uma temática e os objetivos de construção da pesquisa, foi realizada uma consulta nas bases de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio dos seguintes descritores: “Obesidade infantil”, “Saúde mental” e “Saúde física”.

Para construção, foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos cinco anos (Entre 2019 e 2024), do tipo revisão bibliográfica, em língua portuguesa ou inglesa, contendo em seu título ao menos um dos descritores utilizados na busca. Como critérios de exclusão, foram descartados artigos incompletos, trabalhos de conclusão de curso, artigos de opinião e todas as pesquisas que não eram condizentes com a metodologia proposta. No processo de busca foram encontrados 727 artigos, dos quais 714 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, restando 14 artigos para análise na íntegra, dos quais 6 artigos foram selecionados.

**Figura 1 - Fluxograma dos métodos de pesquisa**



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

| Título                                                                                                                                                     | Autor, ano e local                                                                                                                                                                         | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Core outcome set for early intervention trials to prevent obesity in childhood (COS-EPOCH): Agreement on “what” to measure                                 | Vicki Brown, Marj Moodie, Marufa Sultana, Kylie E. Hunter, Rebecca Byrne, Anna Lene Seidler, Rebecca Golley, Rachael W. Taylor, Kylie D. Hesketh e Karen Matvienko-Sikar, 2022, Austrália. | É compreendido que o combate à obesidade infantil cria maior proporção quanto possuem apoio psicológico, pois a criança no seu período de sobrepeso é submetida a estigmatização da sociedade sobre o seu peso e muitas vezes desenvolvem transtornos psicológicos que o afetam diretamente.                                                                                                                                                                    |
| Impact of Strategies for Preventing Obesity and Risk Factors for Eating Disorders among Adolescents: A Systematic Review                                   | Ana Carolina B. Leme, Jess Haines, Lisa Tang, Karin L. Dunker, Sonia T. Philippi, Mauro Fisberg, Gerson L. Ferrari and Regina M. Fisberg, 2020, EUA.                                       | O artigo abordou sobre a prevalência da obesidade, essencialmente em meninos do que meninas. Esse fator corrobora para a prática de bullying com séries de ações que os prejudicam tanto fisicamente quanto psicologicamente.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Effects of physical activity interventions on cognitive performance of overweight or obese children and adolescents: a systematic review and meta-analysis | Xiaomin Sun, Yixuan Li, Li Cai e Youfa Wang, 2020, China.                                                                                                                                  | O artigo teve como objetivo investigar a eficácia de uma intervenção intensiva no estilo de vida para a prevenção de DM2 em adolescentes com obesidade. O estudo agregou grupos que propuseram mudança no estilo de vida com dietas, atividades físicas e suporte emocional. Os resultados no curto prazo mostraram resultados positivos quanto ao estudo daqueles que mantiveram constância, mas para resultados a longo prazo seria necessário acompanhamento |

|                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                             | para novos estudos futuramente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Effectiveness of family-based weight management interventions for children with overweight and obesity: an umbrella review | Li Kheng Chai, Clare Collins, Chris May, Katherine Brain, Denise Wong See e Tracy Burrows, 2019, Austrália. | Foi abordado uma avaliação a qual englobava intervenções familiares para o controle do peso infantil. As participações familiares juntamente com a substituição de alimentos açucarados para frutas e vegetais se tornaram bastante promissoras, além da prática de 60 minutos de atividade física.                                                                                                     |
| Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews             | Neza Stiglic e Russell M Viner, 2019, Londres                                                               | De acordo com o tema abordado, evidenciou-se que o uso excessivo de telas também se torna um fator corroborativo para a obesidade, visto que influenciam tanto no seu humor, que fica instável, quanto na dificuldade em aceitar alimentos nutritivos e ter mais afeição para alimentos calóricos.                                                                                                      |
| Revisão sistemática: Sintomas de depressão e ansiedade parental e excesso de peso da prole                                 | Paula Lobo Marco, Inaê Dutra Valério, Christian Loret de Mola Zanattil e Helen Gonçalves, 2019, Brasil.     | Houve como objetivo principal evidenciar a relação entre sintomas depressivos e ansiosos em pais e o risco de obesidade ou sobrepeso na prole. Observou-se então, um possível aumento nos sintomas de depressão parental, impacto variável quanto ao gênero, variação das idades sendo mais fortes nas crianças pequenas e houve aumento do risco de sentimento de ansiedade nos pais de forma variável |

A obesidade pediátrica é uma preocupação reconhecida de saúde pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade infantil é caracterizada por um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior ao percentil 95 para crianças e adolescentes da mesma idade e sexo, frequentemente avaliada em gráficos de crescimento do IMC. Nos últimos 40 anos, a prevalência da obesidade, ajustada por idade, aumentou mais de 5% entre meninas e quase 8% entre meninos. Crianças com obesidade frequentemente enfrentam estigmatização por peso, que é a desvalorização social devido ao tamanho do corpo, manifestando-se na infância por meio de provocações e bullying relacionados ao peso. (LEME, A. C. B. *et al*, 2020)

Condições parenterais como depressão e ansiedade, podem influenciar diretamente

na saúde e no comportamento alimentar dos filhos. Essas condições afetam a responsividade parenteral e o envolvimento em atividades recreativas, resultando em hábitos alimentares menos saudáveis e maior exposição a comportamentos sedentários, o que acentua os riscos para a saúde das crianças. Esse baixo controle alimentar pode levar as crianças a optar por alimentos menos saudáveis desde a infância e a perpetuar escolhas alimentares inadequadas na adolescência, contribuindo para um maior ganho de peso. Adicionalmente, fatores como menor tempo de sono, comportamento desadaptativo, restrição e monitoramento inadequado da alimentação, uso de alimentos como recompensa, e menor atividade física são frequentemente associados à presença de transtornos mentais nos pais. (MARCO, P. L. *et al*, 2019)

O uso excessivo de telas também pode estar diretamente relacionado à obesidade. Entre os mecanismos sugeridos, o tempo de tela na televisão aumenta a ingestão de alimentos muito palatáveis e densos em energia e influenciam negativamente no que diz respeito ao consumo de frutas e vegetais, em comparação ao comportamento sem tela. Estudos transversais sugerem que os efeitos estimulantes da televisão eram mais fortes em crianças com sobrepeso ou obesas do que naquelas com peso normal, sugerindo que as primeiras são mais suscetíveis a sinais ambientais. Há também evidências de que o alto tempo de tela também está associado a efeitos deletérios na irritabilidade, no mau humor e no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, levando a um baixo desempenho educacional e, portanto, prejuízos na saúde física e mental. (STIGLIC, N., *et al*, 2019)

As intervenções comportamentais baseadas na família parecem ser uma estratégia eficaz para o controle do peso infantil. Programas multicomponentes que combinam aconselhamento dietético, atividade física e modificações comportamentais apresentam melhores resultados do que intervenções isoladas. As evidências apoiam consistentemente a eficácia das intervenções contra a obesidade infantil que estabelecem metas para mudança comportamental, como consumir cinco porções de frutas e vegetais por dia e substituir bebidas açucaradas por opções sem açúcar. Recomenda-se também que as crianças realizem 60 minutos de atividade física moderada a intensa na maioria dos dias da semana e que o tempo de tela seja limitado. O envolvimento dos pais é crucial, isso é apoiado por evidências que mostram que o peso e o estilo de vida dos pais estão relacionados aos de seus filhos. (CHAI, L. K. *et al*, 2019)

O estudo COS-EPOCH estabeleceu um conjunto de fatores essenciais para intervenções precoces visando a obesidade infantil, englobando Índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura corporal, circunferência abdominal e a importância de uma

qualidade de vida, como o bem-estar psicológico. A revisão sistemática (Umbrella review) abordou a necessidade das intervenções familiares tanto na redução do IMC quanto na melhoria dos hábitos alimentares e na prática de exercícios físicos, embora tenha apresentado um efeito moderado da sua eficácia. As intervenções mais eficazes foram aquelas que demonstraram o suporte direto aos pais e estratégias que englobam os comportamentos dos pacientes, de forma intensiva. Acrescentando a essa temática, foi-se visto que a obesidade infantil está diretamente relacionada a problemas de saúde mental, com baixa autoestima, episódios de ansiedade e até depressão. Além do fato de sofrerem julgamentos da sociedade, bullying e exclusão social, seja dentro do ambiente escolar ou não. (MATVIENKO-SIKAR, *et al*, 2022)

Os resultados correlacionam a integração dos desfechos essenciais do COS-EPOCH de como as intervenções familiares podem proporcionar à criança uma abordagem mais eficaz do combate à obesidade infantil e seus eventos associados. A priorização na diminuição do IMC, na melhoria da qualidade da alimentação e na prática de esporte, contribui tanto para a perda de peso quanto para a melhoria na saúde mental do paciente. A importância do bem-estar psicológico e da qualidade de vida, como visa a COS-EPOCH, reflete essa necessidade de não cuidar apenas do físico como também cuidar do emocional e as participações familiares podem amenizar esses impactos negativos na saúde mental, evitando o desenvolvimento de problemas psiquiátricos secundários. O impacto psicológico na obesidade infantil é frequentemente subestimado, mas é fundamental para que o tratamento seja feito adequadamente, tornando-se necessário programas que visem essas duas problemáticas. Portanto, para avançar no tratamento é essencial integrar diferentes abordagens que impactam simultaneamente a saúde física e a saúde mental. (BROWN, V., *et al* 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade infantil é um desafio complexo para a saúde pública global, haja vista suas implicações que vão além dos problemas físicos imediatos e se estendem ao bem-estar psicológico e social das crianças. Este artigo oferece uma revisão acerca dos mecanismos associados à obesidade infantil, bem como dos fatores de risco e das formas de prevenção precoce.

As evidências mostram que a prevalência assustadora de sobrepeso e obesidade entre crianças exige uma abordagem multifacetada, que considera não só fatores biológicos, mas

também ambientais e psicossociais. Sendo assim, as intervenções devem ser realizadas o mais precoce possível, por meio da promoção de hábitos saudáveis e da reestruturação do ambiente familiar e escolar, a fim de prevenir a progressão dessa condição e minimizar seus impactos a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

BROWN, V. et al. Core outcome set for early intervention trials to prevent obesity in childhood (COS-EPOCH): Agreement on “what” to measure. *International Journal of Obesity*, v. 46, n. 10, p. 1867–1874, 1 out. 2022.

CHAI, L. K. et al. Effectiveness of family-based weight management interventions for children with overweight and obesity. *JB I Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, v. 17, n. 7, p. 1341–1427, jul. 2019

LEME, A. C. B. et al. Impact of Strategies for Preventing Obesity and Risk Factors for Eating Disorders among Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*, v. 12, n. 10, p. 3134, 14 out. 2020

MARCO, P. L. et al. Systematic review: Symptoms of parental depression and anxiety and offspring overweight. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 49, 18 jun. 2020.

STIGLIC, N.; VINER, R. M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, v. 9, n. 1, 3 jan. 2019

SUN, X. et al. Effects of physical activity interventions on cognitive performance of overweight or obese children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Pediatric Research*, 10 maio 2020.