

OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Autoria: ANDRADE, M. E.¹; MARETTI, M. C.²

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Idade Escolar. Saúde Pública.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que vem crescendo em escala nacional e mundial, sendo considerada uma epidemia. Trata-se de uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, relacionada principalmente a hábitos alimentares inadequados, ao consumo de ultraprocessados, ao sedentarismo e a fatores sociais e familiares (Brasil, 2022; Ferreira; Carvalho; Souza, 2017). Além das complicações físicas, como maior predisposição ao diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias, as crianças também enfrentam impactos emocionais, como baixa autoestima, ansiedade, depressão e bullying (Macedo *et al.*, 2024; Zigarti; Barata Junior; Ferreira, 2021).

No Brasil, verifica-se uma transição alimentar marcada pela diminuição do consumo de alimentos *in natura* e pelo aumento de ultraprocessados, potencializada pela publicidade direcionada ao público infantil (Pöpper, 2024; Magnavita; Santos, 2024). Esse quadro, somado ao tempo excessivo em frente às telas, favorece o ganho de peso precoce. Dados do Ministério da Saúde mostram que 13,2% das crianças de 5 a 9 anos acompanhadas pelo SUS apresentavam obesidade em 2019, e 28% estavam com sobrepeso (Brasil, 2021). Como muitas dessas crianças tendem a manter o excesso de peso na vida adulta, cresce também a probabilidade de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e de sobrecarregar os sistemas de saúde (Jardim; Souza, 2017).

Diante disso, este estudo buscou analisar a obesidade infantil em crianças em idade escolar, destacando fatores associados, consequências e estratégias de prevenção.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.
E-mail: mariaeloisaandrade23@gmail.com.

² Orientadora. Nutricionista. Doutora em Ciência de Alimentos. – FAP. Apucarana- PR. 2025.

OBJETIVOS

Analisar o aumento de crianças em idade escolar que apresentam sobrepeso ou obesidade.

MÉTODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória, de abordagem qualitativa, realizada entre 2024 e 2025. Foram pesquisados artigos, dissertações e teses em português, publicados nos últimos dez anos, nas bases de dados científicos Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico, ABESO e revistas científicas.

Os critérios de inclusão foram estudos sobre obesidade infantil em idade escolar, com dados de prevalência, fatores de risco e impacto. E como critérios de exclusão, pesquisas focadas em outras faixas etárias, em pandemia ou atuação exclusiva de enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos mostrou que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa no Brasil e está fortemente associada a fatores comportamentais e ambientais. Destacaram-se como causas principais a alta ingestão de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas, o sedentarismo e o tempo excessivo em frente às telas (Macedo *et al.*, 2024; Pinto *et al.*, 2023).

Observou-se ainda que o comportamento e os hábitos alimentares da família exercem papel determinante, podendo tanto proteger quanto favorecer o ganho de peso (Helfenstein *et al.*, 2024). Além disso, a influência da mídia e da publicidade direcionada às crianças foi apontada como fator de risco relevante para escolhas alimentares inadequadas (Santos; Rocha; Oliveira Dias, 2020).

Outro ponto identificado refere-se ao papel do ambiente escolar, que exerce influência decisiva na formação de hábitos alimentares. Quando estruturado com práticas pedagógicas de incentivo à alimentação saudável e atividades físicas, pode ser um aliado na prevenção do excesso de peso. Porém, a ausência de políticas consistentes e a presença de cantinas que ofertam produtos de baixo valor nutricional contribuem para a manutenção da obesidade (Cabral *et al.*, 2022).

Ferreira *et al.* (2021) evidenciaram em sua pesquisa que é de extrema importância informar, conscientizar e capacitar as crianças, pais e professores sobre a alimentação saudável para que as crianças sejam capazes de fazer melhores escolhas alimentares, visto ainda que a prática de atividade física deve ser estimulada pelos pais ou responsáveis.

Como resultados parciais, verificou-se que a obesidade infantil já apresenta consequências importantes para a saúde física e psicológica, incluindo maior predisposição a doenças crônicas não transmissíveis, além de ansiedade, depressão e exclusão social (Zigarti; Barata Junior; Ferreira, 2021).

A pesquisa encontra-se em andamento, com resultados finais previstos para outubro de 2025.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade infantil configura-se como um dos mais relevantes problemas de saúde pública da atualidade, exigindo estratégias de prevenção e controle em múltiplos níveis. Para que seja efetiva, a prevenção deve envolver a atuação integrada da escola, da família e das políticas governamentais, contemplando ações de educação alimentar e nutricional, incentivo à prática regular de atividade física e regulamentação da publicidade de alimentos ultraprocessados voltada ao público infantil.

Nesse cenário, o nutricionista assume papel estratégico, ao orientar crianças, adolescentes e seus responsáveis sobre hábitos alimentares saudáveis, planejar intervenções nutricionais individualizadas e coletivas e promover a conscientização crítica acerca das escolhas alimentares, contribuindo para a formação de padrões alimentares mais equilibrados e sustentáveis desde a infância.

REFERÊNCIAS

BERLEZA, A.; HAEFFNER, L. S. B.; VALENTINI, N. C. Prevalência de obesidade na infância em diferentes agrupamentos sociais e a importância de estratégias pedagógicas. *Revista do Centro de Ciências da Saúde, Santa Maria*, v. 34, n. 1 e 2, p. 44-49, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/223658346497>. Acesso em: 22 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>. Acesso em: 22 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 22 maio 2025.

CABRAL, R. S.; GOUVEIA, M. E. S.; SILVA, T. D. B. R.; LIMA, M. N. G. D. **Educação alimentar e nutricional: uma estratégia de promoção da saúde e prevenção da obesidade nas escolas**. 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/educacao-alimentar-e-nutricional-uma-estrategia-de-promocao-da-saude-e-prevencao-da-obesidade-nas-escolas77.pdf>. Acesso em: 01 out. 2025.

FERREIRA, B. R. et al. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, p. e6955, 2021.

FERREIRA, J. B.; CARVALHO, M. S.; SOUZA, F. T. R. Contribuição da atividade física na prevenção da obesidade em alunos do 4º ao 5º ano. **Revista Olhar Científico**, v. 3, n. 1, p. 428–444, 2017

HELFENSTEIN, F. et al. A influência do comportamento familiar na obesidade infantil. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 5, p. e3947-e3947, 2024.

JARDIM, J. B.; SOUZA, L. S. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 8, n. 1, p. 66–90, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v8i1.275>. Acesso em: 22 maio 2025.

MACEDO, M. S. et al. A importância da nutrição na prevenção da obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 6, p. e2913645477-e2913645477, 2024.

MAGNAVITA, S. C.; DOS SANTOS, C. N. A influência da propaganda nos hábitos alimentares: uma análise das estratégias de marketing das embalagens de produtos infantis. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 4329-4348, 2024.

MOURA, A. L. C. A educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 9, p. e1512943100-e1512943100, 2023.

PINTO, F. F. et al. Atividade física e obesidade infantil no âmbito escolar. In: **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**. 2023.

PÖPPER, D. D. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: uma revisão da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 4, p. 2268–2284, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i4.13622>. Acesso em: 22 maio 2025.

SANTOS, E. M.; ROCHA, M. M. S.; DIAS, Thamires de Oliveira. Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 57-62, 2020.

ZIGARTI, P. V. R.; BARATA JUNIOR, I.S.; FERREIRA, J.C.S. Obesidade infantil: Uma problemática da sociedade atual. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e29610616443-e29610616443, 2021.