



CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MARIA ELOISA ANDRADE

**OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS EM IDADE
ESCOLAR**

MARIA ELOISA ANDRADE

**OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS EM IDADE
ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição da Faculdade de Apucarana-FAP,
como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Dra. Mirian Cristina
Maretti

Apucarana
2025

MARIA ELOISA ANDRADE

OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a_____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Mirian Cristina Maretti
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Me. Angélica Ferreira Domingues
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Esp. Ana Carina Fazzio
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ____ de _____ de 2025.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por ter me sustentado e guiado em cada passo, me dando forças nos momentos difíceis e serenidade para seguir em frente.

Aos meus pais e ao meu irmão, Laércio, Luciana e Lucas, minha eterna gratidão. Obrigada por todo o apoio financeiro, emocional e, principalmente, por nunca medirem esforços para estarem ao meu lado. Vocês foram e sempre serão fundamentais na minha formação e na pessoa que estou me tornando.

Aos meus amigos, que tornaram essa caminhada mais leve e significativa, meu sincero agradecimento. Em especial, aos meus colegas de classe, Giovana, Kimberly, Laura, Maria Angélica e Ryelli, obrigada por compartilharem comigo cada momento da graduação, sejam eles de alegria ou de dificuldade. A presença de vocês foi essencial para tornar essa jornada mais leve.

Não poderia deixar de agradecer aos professores e preceptoras de estágio que cruzaram meu caminho ao longo dessa trajetória. Cada um teve um papel importante na minha formação acadêmica e pessoal. Levarei comigo todo o conhecimento e aprendizado que me foi transmitido com tanto carinho e dedicação.

E, com um carinho especial, agradeço à minha orientadora, professora Mirian Maretti. Sua paciência, atenção e orientação foram indispensáveis para a realização deste trabalho. Obrigada por acreditar em mim e por me guiar com tanta generosidade durante todo esse processo.

“Que seu remédio seja seu
alimento, e que seu alimento seja seu
remédio”.

Hipócrates

RESUMO

ANDRADE, Maria Eloisa. **OBESIDADE INFANTIL EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR**. Faculdade de Apucarana – FAP, Apucarana-PR, 2025.

A obesidade infantil é considerada uma condição multifatorial e um dos principais desafios de saúde pública na atualidade, apresentando crescimento significativo entre crianças em idade escolar. Este estudo teve como objetivo analisar a prevalência de sobrepeso e obesidade infantil, identificando suas principais causas, consequências e estratégias de prevenção. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica exploratória, com abordagem qualitativa, realizada em artigos, teses e dissertações publicadas nos últimos dez anos. Os resultados evidenciam que fatores como hábitos alimentares inadequados, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo, excesso de tempo em frente às telas, bem como a influência do ambiente familiar e escolar, estão diretamente relacionados ao aumento dos índices de obesidade infantil. Foram observadas implicações relevantes para a saúde física e psicológica das crianças, incluindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis, baixa autoestima, ansiedade e exclusão social. Nesse contexto, destacam-se como estratégias eficazes de enfrentamento a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, o incentivo à prática regular de atividades físicas e o fortalecimento do papel da família na promoção de hábitos saudáveis. Conclui-se que a prevenção da obesidade infantil exige uma abordagem integrada, envolvendo políticas públicas, escola, profissionais de saúde e familiares, a fim de promover qualidade de vida e reduzir os impactos futuros dessa condição.

Palavras-chave: Criança; Hábitos alimentares; Prevenção; Saúde pública.

ABSTRACT

ANDRADE, Maria Eloisa. **CHILDHOOD OBESITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN.**

Faculdade de Apucarana – FAP, Apucarana-PR, 2025.

Childhood obesity is considered a multifactorial condition and one of the main public health challenges today, with a significant increase among school-age children. This study aimed to analyze the prevalence of childhood overweight and obesity, identifying their main causes, consequences, and prevention strategies. This is an exploratory literature review with a qualitative approach, conducted on articles, theses, and dissertations published in the last ten years. The results show that factors such as poor eating habits, increased consumption of ultra-processed foods, a sedentary lifestyle, excessive screen time, and the influence of family and school environments are directly related to rising childhood obesity rates. Significant implications for children's physical and psychological health were observed, including the risk of chronic non-communicable diseases, low self-esteem, anxiety, and social exclusion. In this context, effective strategies include food and nutrition education in the school environment, encouraging regular physical activity, and strengthening the role of families in promoting healthy habits. The conclusion is that preventing childhood obesity requires an integrated approach, involving public policies, schools, health professionals, and family members, to promote quality of life and reduce the future impacts of this condition.

Keywords: Child; Eating habits; Prevention; Public health.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Artigos selecionados utilizando as bases de pesquisa	20
--	----

LISTA DE SIGLAS

CC- Circunferência da Cintura

DCNT- Doença Crônica não Transmissível

EAN- Educação Alimentar Nutricional

FIOCRUZ- Fundação Oswaldo Cruz

FNDE- Fundo Nacional de Educação

HAS- Hipertensão Arterial Sistêmica

IMC- Índice de Massa Corporal

MEC- Ministério de Educação

OMS- Organização Mundial de Saúde

PNAN- Política Nacional de Alimentação e Nutrição

PNAE- Programa Nacional de Alimentação Escolar

SUS- Sistema Único de Saúde

VIGITEL- Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 Objetivo geral	12
2.2 Objetivos específicos	12
3 METODOLOGIA.....	13
3.1 Delineamento da Pesquisa	13
3.2 Amostra Geral	13
3.3 Critérios de Inclusão	13
3.4 Critérios de Exclusão	13
3.5 Coleta de Dados.....	13
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
4.1 Obesidade	15
4.2 Infância	16
4.3 Obesidade Infantil.....	17
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27
ANEXO A – IMC POR IDADE MENINAS.....	30
ANEXO B – IMC POR IDADE MENINOS.....	31

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT) que tem origem multifatorial. É vista como um grande problema de saúde pública devido às suas grandes proporções epidêmicas (Brasil,2022). Correa *et al.* (2020) caracterizam a obesidade como uma alteração no estado nutricional que está relacionado com o aumento do percentual de gordura corporal, indicando o aumento da proporção de gordura em relação à massa total do corpo.

A obesidade está relacionada a diversos fatores, como o sedentarismo e os hábitos alimentares. No Brasil, observa-se uma transição alimentar caracterizada pelo aumento do consumo de produtos ultraprocessados e pela diminuição da ingestão de alimentos *in-natura*. Esse cenário é impulsionado por estratégias de marketing agressivas da indústria alimentícia, além de fatores sociais e psicológicos que influenciam as escolhas alimentares (Popper, 2024).

Segundo Ferreira *et al.* (2017), a criança que apresenta aumento de massa corpórea está propensa a desenvolver diversas comorbidades. A oscilação no perfil lipídico e glicídico faz com que a criança se torne vulnerável a doenças, como aumento da pressão arterial, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e doenças cardiovasculares. Os autores explicam que o distúrbio de peso corpóreo muitas das vezes pode ser resultado de doenças genéticas, alterações nutricionais ou de elementos endócrino metabólicos. Já em casos provenientes do ambiente é resultado da alta ingestão de calorias acima da necessidade diária, além do alto consumo de gorduras saturadas, abuso de lipídios e ainda pela falta de atividades físicas no dia a dia.

Berleza, Haeffner e Valentini (2008), relataram que as crianças da sociedade atual não tem mais o hábito de movimentação infantil (brincar, correr, pular), e os pais não tem mais o costume de passar um tempo de qualidade com os filhos. Devido a isto ocorre a ingestão de alimentação com alto teor de gordura, guloseimas e refrigerantes, além também do aumento do consumo de telas. Hábitos como estes podem transformar as crianças em pequenos obesos, apontando a obesidade infantil como uma verdadeira epidemia.

Dados do Ministério da Saúde de 2019, mostram que a doença afeta 13,2% das crianças entre 5 e 9 anos acompanhadas no Sistema Único de Saúde (SUS). Nessa faixa-etária 28% das crianças apresentam aumento significativo de peso, sendo este um parâmetro de alerta para o risco de obesidade infantil ou na vida adulta,

entre os menores de 5 anos, o índice de sobrepeso é de 14,8, sendo que 7% apresentavam obesidade (Brasil, 2021).

Jardim e Souza (2017) reafirmam que crianças que apresentam sobrepeso na infância estão propensas a se tornarem obesos durante a fase da vida adulta. Portanto, a elevada prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes configura-se como um desafio significativo para a saúde pública. Essa condição está associada à redução da qualidade de vida tanto na infância quanto na vida adulta, além de representar um aumento significativo nos gastos com cuidados médicos.

Atualmente a Educação Alimentar Nutricional (EAN) é vista como uma ótima estratégia para a prevenção e controle da obesidade infantil. A EAN busca promover conhecimento para as crianças respeitando sua cultura, os saberes locais e o contexto social e econômico em que estão inseridos, para que possam fazer escolhas alimentares saudáveis de maneira consciente. Em 2019 o Ministério da Saúde juntamente com a Organização Mundial de Saúde (OMS) implementou o programa Crescer Saudável, com o propósito de combater a obesidade infantil por meio de ações como a regulação da publicidade de ultraprocessados, mudanças na rotulagem de alimentos, promoção de ambientes saudáveis, incentivo ao aleitamento materno e educação alimentar e nutricional nas escolas (Castro; Lima; Araujo, 2021).

Percebe-se que a escola possui grande influência sobre a alimentação das crianças. Nesse contexto, a atuação regular do nutricionista torna-se essencial, pois pequenos ajustes no ambiente escolar e nos momentos das refeições podem impactar significativamente as escolhas alimentares e o comportamento nutricional das crianças. Além disso, é importante que a educação nutricional e a promoção da saúde sejam incorporadas de forma contínua no ambiente escolar, com foco na análise de fatores relacionados à obesidade infantil, permitindo a implementação de medidas preventivas e terapêuticas que envolvam também os responsáveis, promovendo uma abordagem integrada e eficaz (Andrade, 2015).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Analisar a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças em idade escolar.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar os múltiplos fatores que estão associados ao desenvolvimento da obesidade.
- Verificar a situação de obesidade e os possíveis transtornos que podem causar na saúde das crianças.
- Propor medidas de prevenção e intervenção para reduzir o sobrepeso e a obesidade em crianças em idade escolar.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento da Pesquisa

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica exploratória, com abordagem qualitativa, tendo como principal objetivo buscar e analisar informações científicas sobre obesidade infantil em crianças em idade escolar, as quais estão presentes em banco de dados *online* que correspondem aos critérios propostos.

3.2 Amostra Geral

A pesquisa foi realizada consultando-se de teses, dissertações e artigos científicos, disponíveis em periódicos em forma física e *online*, que tratam do tema do estudo, através das bases de dados científicos, Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Abeso e Revistas Científicas.

3.3 Critérios de Inclusão

Artigos em português, publicados nos últimos 10 anos entre 2015 e 2025, os quais relatem a prevalência da obesidade infantil, os múltiplos fatores associados ao seu desenvolvimento e seu impacto.

3.4 Critérios de Exclusão

Artigos que abordam a ocorrência da obesidade em outras faixas etárias, como estudos voltados exclusivamente para adolescentes e crianças em fase pré-escolar, que relatam a importância do nutricionista na prevenção e tratamento da obesidade infantil e sobre obesidade infantil em tempos de pandemia.

3.5 Coleta de Dados

No processo de aquisição de dados foram selecionados artigos com relação ao assunto de acordo com o título, avaliados com o critério de inclusão e exclusão. A

coleta de dados foi realizada entre os anos de 2024 e 2025, com os seguintes descritores: Obesidade Infantil, Idade Escolar, Obesidade infantil no Brasil.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Obesidade

A obesidade trata-se de um transtorno que se caracteriza pelo aumento exacerbado de massa corporal que pode resultar em várias consequências para o indivíduo, como Hipertensão, Diabetes *mellitus* tipo 2, problemas articulares como artrose e dores crônicas, apneia do sono e distúrbios hormonais e reprodutivos, sendo em mulheres as irregularidades do ciclo menstrual e em casos mais graves até mesmo a infertilidade, e nos homens a baixa da testosterona e disfunção erétil (Nogueira, 2020).

De acordo com Lutkemeyer *et al.* (2019), a obesidade envolve um processo fisiopatológico complexo marcado por uma inflamação subclínica crônica no tecido adiposo, mediada pela secreção de citocinas pró-inflamatórias por adipócitos disfuncionais. Esse estado inflamatório compromete a sinalização da insulina, favorecendo a resistência insulínica, o que pode evoluir para distúrbios metabólicos. Além disso, os autores destacam a influência da microbiota intestinal: o desequilíbrio na composição microbiana (disbiose) contribui para a permeabilidade intestinal e a translocação de lipopolissacarídeos, o que intensifica a resposta inflamatória sistêmica e agrava o acúmulo de gordura corporal. Esse cenário fisiopatológico, portanto, não apenas explica a origem da obesidade, mas também por que a condição está associada a complicações metabólicas crônicas.

Segundo dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2023), aproximadamente 24,3% dos adultos brasileiros são obesos, representando cerca de 1 em cada 4 pessoas. A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) projeta que, se as tendências atuais forem mantidas até 2044, 48% dos adultos brasileiros terão obesidade e 27% terão sobrepeso, totalizando 75% da população adulta com excesso de peso. Isso representa cerca de 130 milhões de pessoas afetadas por essas condições, com impactos significativos na saúde pública e nos custos associados ao tratamento de doenças relacionadas ao sobrepeso e à obesidade. Esses dados ressaltam a necessidade urgente de políticas públicas eficazes para prevenção e tratamento da

obesidade, incluindo ações educativas, incentivo a hábitos alimentares saudáveis e promoção de atividades físicas (Dias, 2025).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), estabelecida em 1999, visa promover práticas alimentares saudáveis, garantir a segurança alimentar e prevenir agravos nutricionais no Brasil. Complementando a PNAN, a Estratégia Intersectorial de Prevenção e Controle da Obesidade (2014–2018) articulou ações entre diversos setores governamentais para enfrentar a obesidade como um problema multifatorial, promovendo ambientes alimentares saudáveis e implementando políticas fiscais, como a taxação de bebidas açucaradas, com o objetivo de reduzir o consumo desses produtos (Dias, 2017).

4.2 Infância

A infância é definida como um período de extrema importância para a formação do indivíduo, pois é nessa fase que a criança tem o seu primeiro contato com sabores novos, texturas de alimentos diferentes, partindo daí a formação do seu paladar. O ambiente familiar/social tem grande influência, pois tudo o for ofertado para a criança naquela fase, será reproduzido ao longo da vida, começando assim a consolidar suas preferências alimentares (Silva, 2024).

Os hábitos alimentares são formados nos primeiros anos de vida e, atualmente, as crianças têm fácil acesso aos meios de comunicação, que são altamente influenciáveis. Assim a indústria estimula o consumo dos produtos alimentícios. Os anúncios de televisão são direcionados para o público infantil/adolescente, fazendo com que desenvolva um padrão alimentar não saudável. Desta forma, a exposição mediante a tantos anúncios de alimentos mais “atraentes” possui grande influência nas suas escolhas alimentares (Magnativa; Santos, 2024).

As escolas possuem grande influência na formação dos hábitos alimentares das crianças, visto que muitos pais têm que trabalhar e diante disso a melhor opção é deixar seu filho em uma creche. Assim, grande parte das vezes a introdução alimentar se dá no ambiente escolar (Flores, 2024).

Morais (2017) destaca que a escola não serve apenas para transmitir conhecimentos, mas também para ajudar os estudantes a desenvolverem valores e hábitos importantes. Por isso, a escola é fundamental na promoção da saúde dos

alunos, respeitando sua cultura e incentivando práticas que beneficiem a vida social, econômica e pessoal, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável e diversificada.

Com a prevalência das crianças maior parte do tempo nas escolas, surge o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) entre as décadas de 1930 e 1940, que foi formalmente instituído em 1979. Coordenado pelo Fundo Nacional de Educação (FNDE) sob apoio do Ministério de Educação (MEC), o programa tem o intuito de garantir a oferta de uma alimentação saudável e adequada para os estudantes de educação básica no Brasil. O PNAE desempenha diversas funções, como a adequação de cardápios das escolas, além de promover educação nutricional, incentivando hábitos saudáveis desde a infância e também é responsável por assegurar o controle alimentar (Vale, 2024).

A alimentação escolar é de grande importância para o desenvolvimento integral das crianças/adolescentes. Além do PNAE assegurar uma alimentação adequada e saudável para as crianças também impulsiona a economia local, pois o programa destina pelo menos 30% dos recursos para a aquisição de alimentos direto da agricultura familiar (Hansel, 2024).

4.3 Obesidade Infantil

A obesidade infantil é vista como uma epidemia mundial, sendo que quanto mais cedo o surgimento, maior será o impacto na vida e na saúde do indivíduo por conta da alta probabilidade do desenvolvimento de doenças associadas. O indivíduo que é considerado obeso no período da infância tem maior chance de se tornar um adulto obeso, sendo possível ser comprovado na literatura. Aproximadamente 80% dos adolescentes obesos permanecem com excesso de peso na idade adulta (Correa, 2020).

Ginani, Bortoloni e Feldenheimer, (2021) relatam que o sobrepeso e a obesidade infantil de fato trazem grandes consequências tanto físicas como psicológicas para a vida da criança. Além de ter uma alta probabilidade de se manter acima do peso durante a vida adulta, pessoas com obesidade têm maior risco de desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). No entanto, algumas dessas doenças já podem se manifestar ainda na infância, como a hipertensão arterial

(HAS), dislipidemias e diabetes *mellitus* tipo 2. Além das DCNT, crianças com obesidade estão sujeitos a consequências psicossociais, como *bullying*, dificuldades de convivência social, ansiedade, depressão, entre outras. Crianças e adolescentes com obesidade enfrentam consequências em diferentes momentos da vida a curto, médio e longo prazo.

Apesar do sobrepeso e obesidade infantil terem grande ligação com predisposição genética, sedentarismo e até mesmo o peso ao nascer. O estilo de vida em que a criança leva também possui grande contribuição com o ganho de peso na infância. A rotina acelerada do mundo moderno tem impactado diretamente os hábitos alimentares das crianças. Entre os principais fatores que contribuem para isso estão a escassez de tempo para preparar refeições em casa, a crescente presença de alimentos ultraprocessados e *fast-food* no dia a dia, além da necessidade de muitas mães trabalharem fora, seja para ajudar na renda familiar ou para sustentá-las sozinhas (Crescente *et al.*, 2021).

O sistema familiar influencia diretamente os hábitos alimentares da criança, a partir de seus padrões de comportamento, costumes e rituais relacionados à alimentação os quais podem fortalecer ou comprometer o estado nutricional infantil. À medida que reconhece e justifica suas falhas alimentares, a família também adapta sua rotina alimentar em função da criança. Nesse contexto, a forma como a família se organiza pode impactar os hábitos alimentares da criança com obesidade. Estudos indicam que crianças que vivem em ambientes familiares estruturados, com boa comunicação e regras claras, tendem a ter menor risco de ganhar peso excessivo (Verga, 2022).

Segundo Silva e Costa (2020), os hábitos alimentares formados na infância desempenham papel determinante na saúde ao longo da vida, uma vez que este é um período marcado pela consolidação das preferências alimentares. As autoras destacam que fatores como ambiente familiar, disponibilidade de alimentos ultraprocessados, padrões de consumo dos responsáveis e inserção da criança em ambientes escolares influenciam diretamente suas escolhas alimentares. Assim, práticas como estímulo ao consumo de frutas, verduras e alimentos minimamente processados, bem como a redução da oferta de produtos ricos em açúcar, sódio e gordura, são essenciais para prevenir o desenvolvimento de obesidade e outras doenças crônicas relacionadas à alimentação. Dessa forma, a formação de hábitos

alimentares saudáveis na infância constitui um dos pilares para a promoção da saúde e para a prevenção de agravos nutricionais ao longo da vida.

De acordo com a OMS, a obesidade pode ser avaliada por meio de indicadores antropométricos como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Circunferência da Cintura (CC). O IMC é calculado dividindo-se o peso pela altura ao quadrado, sendo valores iguais ou superiores a 30,0 kg/m² classificados como obesidade. Já a CC é utilizada para indicar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, funcionando como medida complementar na análise do estado nutricional (Celestino, 2025).

O diagnóstico de sobrepeso e obesidade em crianças é dado com ênfase na abordagem clínica. Também considera-se dados antropométricos, histórica clínica e nutricional. O IMC é amplamente adotado tanto em estudos populacionais quanto em diagnósticos individuais, sendo especialmente útil na identificação de casos de sobrepeso e magreza. Em crianças, no entanto, sua interpretação exige a consideração da idade, uma vez que a classificação varia conforme a faixa etária (Almeida, 2020). Aos gráficos de referência para avaliação do IMC por idade, para meninas e meninos, encontram-se nos Anexos A e B, respectivamente.

Por sua vez, a presença do profissional de nutrição no ambiente escolar é de grande importância, pois permite que ele atue tanto na educação alimentar quanto no atendimento nutricional dos alunos. Nesse contexto, o papel do nutricionista está diretamente ligado aos serviços de alimentação escolar, que oferecem acesso ampliado e diversificado a alimentos saudáveis. Essa oferta contribui não apenas para a promoção da saúde, mas também para a melhoria do desempenho dos estudantes em suas atividades diárias (Henriques, 2018).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da revisão bibliográfica realizada, foram classificados e analisados os principais estudos relacionados com o tema. Foram selecionados 8 artigos relevantes para compor a apresentação dos resultados, considerando-se artigos publicados recentemente e que respondessem aos objetivos da pesquisa. O quadro 1 mostra os artigos obtidos citando autores, ano de publicação, título, objetivo, resultados e conclusão.

Quadro 1- Artigos selecionados utilizando as bases de pesquisa

Autor e ano	Título	Objetivo	Resultados	Conclusão
ARAÚJO <i>et al.</i> , 2024	Obesidade infantil: Abordagem clínica e terapêutica na prevenção e tratamento das complicações metabólicas e cardiovasculares.	Analisar as causas, realização do diagnóstico, os riscos associados e as estratégias de tratamento.	O artigo aborda a obesidade infantil como condição multifatorial, destacando o papel dos hormônios, fatores epigenéticos e ambientais. Alerta para complicações como resistência à insulina, hipertensão e esteatose hepática.	A obesidade infantil é um grave problema, causado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais. A prevenção exige educação, apoio familiar e políticas públicas.
HELFENSTEIN, 2024.	A influência do comportamento familiar na obesidade infantil.	Observar o comportamento familiar e correlacionar com os comportamentos apresentados pelas crianças na UBS do bairro Azambuja.	A obesidade infantil está diretamente relacionada com o comportamento familiar e o estilo de vida.	Os pais e responsáveis desempenham um papel fundamental na prevenção da obesidade infantil.

MACEDO <i>et al.</i> , 2024	A importância da nutrição na obesidade infantil.	Identificar os principais fatores, causas, diagnósticos e tratamentos relacionados à obesidade infantil, com base em uma revisão integrativa da literatura científica.	A obesidade infantil aumentou significativamente nas últimas décadas, com alta prevalência em crianças brasileiras. Fatores como o consumo de alimentos ultraprocessados contribuem para esse crescimento, elevando o risco de doenças crônicas.	A obesidade infantil cresce devido à má alimentação, sedentarismo e fatores genéticos, causando problemas físicos e psicológicos. A prevenção exige acompanhamento médico, nutricional e apoio familiar.
MOURA, 2023	A educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade infantil.	Analisar como a educação nutricional pode contribuir para a prevenção da obesidade infantil.	Nas últimas décadas teve um aumento significativo referente ao número de crianças que consomem alimentos ultraprocessados sendo essa uma das causas para a obesidade infantil.	A EAN é de extrema importância na formação de novos hábitos alimentares para o combate a obesidade infantil.

PINTO <i>et al.</i> , 2023	Atividade física e obesidade infantil no âmbito escolar.	Verificar a relação entre as atividades físicas e obesidade no âmbito escolar.	Destacar a importância da prática de atividade física relacionada com a prevenção da obesidade infantil.	A prática de atividade física é de extrema importância no âmbito escolar, tanto para prevenção da obesidade como estimula habilidades sociais, cognitivas.
FERREIRA <i>et al.</i> , 2021.	Fatores associados a obesidade infantil: uma revisão de literatura.	Através da revisão bibliográfica discute os fatores associados ao desenvolvimento da obesidade infantil.	A revisão bibliográfica mostra a relação da obesidade infantil com aspectos psicológicos, relaciona obesidade com dislipidemia e COVID-19 e em relação ao âmbito familiar e trata sobre a prevenção.	O contexto aonde a criança está inserida influencia diretamente na obesidade infantil, levando a consequências futuras.
ZIGARTI <i>et al.</i> , 2021.	Obesidade infantil: uma problemática da sociedade atual.	Verificar os aspectos da obesidade infantil e sua prevalência na sociedade atual.	O indivíduo com obesidade infantil já tem vários riscos até mesmo na infância e se o excesso de peso permanecer ao decorrer da vida, mais propenso aos riscos o indivíduo estará.	A implantação de ações no âmbito coletivo deve envolver políticas públicas que promovam saúde e qualidade de vida.

SANTOS <i>et al.</i> , 2020.	Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância.	Visualizar através da revisão bibliográfica os fatores associados ao desenvolvimento da obesidade infantil.	A obesidade infantil é causada por diversos fatores, como, biológicos, ambientais, psicossociais, econômicos e comportamentais.	A obesidade infantil é resultado de crianças que não tem o hábito de praticar atividades físicas e dos pais que oferecem alimentos ultraprocessados.
------------------------------	--	---	---	--

Fonte: Andrade; Maretti, (2025)

Os estudos analisados mostram que a obesidade infantil vem crescendo de maneira exacerbada atualmente, tornando-se assim um problema de saúde pública, por afetar milhões de crianças, gerar um grande impacto nos sistemas de saúde, aumentar o risco de desenvolver DCNT e poder trazer consequências econômicas, sociais e psicológicas.

Araújo *et al.* (2024) discutem a obesidade infantil como um grave problema de saúde pública global, relatando que as causas são multifatoriais, envolvendo componentes genéticos em crianças com obesidade. Hormônios como leptina que causa saciedade e diminui a fome, grelina que indica a necessidade de se alimentar e a insulina que é responsável por controlar os níveis de açúcar no sangue, se encontram desregulados dificultando o equilíbrio do apetite e do metabolismo.

O estudo também enfatiza sobre o ambiente intrauterino, fatores como obesidade materna, desnutrição e estresse durante a gestação podem aumentar o risco de obesidade na criança por meio de mecanismos epigenéticos. Além disso também traz os fatores ambientais, que incluem o estilo de vida moderno em que as crianças vivem hoje, como o alto consumo de alimentos ultraprocessados e o sedentarismo.

Em 2019, aproximadamente 20% das crianças menores de 5 anos e 30% das crianças entre 5 e 9 anos se encontravam com excesso de peso. A sociedade atual vive um fenômeno chamado de transição nutricional, onde com o fácil acesso a alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, teve uma redução do consumo de frutas, verduras e legumes, associada com o sedentarismo e uso exacerbado de tecnologias pelas crianças. Isso tudo contribui para o desenvolvimento de obesidade. Além dos possíveis riscos para desenvolver DCNT

a criança também sofre com a repercussão psicológica, como *bullying*, baixa autoestima, depressão e ansiedade (Macedo *et al.*, 2024).

Zigarti *et al.* (2021) reafirmam o crescimento exorbitante da obesidade infantil. As complicações fisiológicas como, doenças cardiovasculares precoces, apneia do sono, esteatose hepática não alcoólica (gordura no fígado), problemas ortopédicos, puberdade precoce devido ao excesso de gordura que pode estimular a desregulação hormonal e pode afetar o crescimento, maturação óssea e saúde emocional, bem como a baixa autoestima, desenvolvimento de depressão e ansiedade (pois crianças obesas podem estar sujeitas a *bullying* e exclusão social), podem contribuir para transtornos alimentares desde cedo.

Além do alto consumo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo associado ao alto consumo de telas, influência dos pais, há também a influência da mídia. Santos *et al.* (2020) observaram que as crianças estão constantemente expostas a anúncios de alimentos ultraprocessados, que são atrativos, coloridos e envolvem personagens infantis. A maioria das crianças ainda não tem capacidade cognitiva de distinguir o que é uma publicidade, tornando assim os produtos mais desejáveis e pressionando os pais a comprarem os produtos anunciados.

No estudo de Helfenstein *et al.* (2024) onde aplicou-se um questionário aos responsáveis de crianças com a faixa etária entre 2 a 12 anos, classificadas como sobrepeso e obesidade por meio do Escore Z, foi possível visualizar que diversos comportamentos familiares estão associados ao quadro de obesidade entre as crianças analisadas. Comportamentos como o consumo elevado de *fast-food* e pouca oferta de lanches saudáveis e sedentarismo, além de pouca atividade física com os pais ou responsáveis e a maior parte do tempo passado em frente as telas, indicam fatores relacionados ao aparecimento da obesidade. Os autores destacam que os pais ou responsáveis exercem papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, pois são agentes indispensáveis na criação de hábitos e estilo de vida saudáveis.

Pinto *et al.* (2023) destacaram a importância da atividade física associada com a prevenção da obesidade infantil, já que a prática regular de atividade física traz uma série de benefícios, como controle de peso corporal, desenvolvimento da coordenação motora e a melhoria da resistência cardiovascular. Nas escolas, os professores de educação física devem criar atividades lúdicas e inclusivas que despertem interesse nos alunos, fazendo com que eles associem o exercício físico

a momentos de diversão, e não que seja visto como uma obrigação/punição para as crianças. O estudo também dá ênfase na parceria entre a escola e a família, afirmando que os pais devem sempre incentivar os filhos a prática de atividades físicas.

Em razão de todos os contextos que foram analisados, observou-se a necessidade de medidas de intervenção nos casos de obesidade infantil. Ferreira *et al.* (2021) mostraram que é necessário informar, conscientizar e capacitar as crianças, pais e professores sobre alimentação saudável, estimular a prática de atividades físicas, conscientizar sobre as consequências que a obesidade infantil pode trazer e ensiná-los a fazer escolhas conscientes.

Considerando-se que as crianças passam maior parte do dia na escola, esta possui um papel fundamental na prevenção contra a obesidade infantil. Moura (2023) destaca que a escola é um dos principais ambientes de intervenção quando se trata da obesidade infantil, e as crianças não são influenciadas apenas pelos conteúdos didáticos visto em sala de aula, mas também pelos hábitos alimentares e comportamentais observados no cotidiano escolar. A educação alimentar e nutricional no ambiente escolar é uma das estratégias mais promissoras, por empoderar a criança com conhecimento, senso crítico e ensiná-la a construir uma relação saudável com os alimentos.

De acordo com Manenti, Busnello e Conte (2021), o nutricionista desempenha um papel central nas ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desenvolvidas no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), atuando como responsável técnico e como principal articulador dos processos educativos relacionados à alimentação saudável no ambiente escolar. As autoras destacam que cabe ao nutricionista planejar, implementar e avaliar ações pedagógicas que aproximem os estudantes dos princípios da alimentação adequada e saudável, incorporando aspectos culturais, sociais e ambientais da alimentação. Além disso, o profissional participa ativamente da formação e orientação de merendeiras, professores e demais membros da comunidade escolar, fortalecendo a integração entre alimentação e educação. Dessa forma, o nutricionista assume protagonismo na efetivação da EAN, contribuindo diretamente para a construção de ambientes alimentares mais saudáveis e para o desenvolvimento de práticas alimentares conscientes entre os alunos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão bibliográfica realizada, foi possível concluir que a obesidade infantil vem crescendo nos últimos anos, sendo considerada uma epidemia mundial, resultado de uma má alimentação com alto consumo de alimentos ultraprocessados, associada ao sedentarismo e ao uso exagerado de telas pelas crianças.

Além disso, observou-se o quanto o estilo de vida que os pais levam pode influenciar diretamente na propensão do desenvolvimento da obesidade infantil nas crianças. O fato da rotina do dia a dia corrido e o uso descompensado da tecnologia, são fatores que fazem com que os pais deixem muita das vezes de ter um tempo de qualidade com seus filhos, além da falta de incentivo a prática de atividades físicas.

A escola também tem uma grande influência sobre o estilo de vida da criança, já que muitas das vezes a criança passa maior parte do seu dia no ambiente escolar. Assim é de extrema importância o incentivo de professores e colaboradores da escola sobre adotar hábitos alimentares saudáveis, prática de esportes, instruir sobre os malefícios que a obesidade infantil pode causar, tanto na infância como durante a vida adulta.

O profissional nutricionista tem papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis, em realizar educação alimentar e nutricional nas escolas juntamente com professores e colaboradores. A educação alimentar e nutricional começa desde a elaboração de cardápios realizada pelo profissional nutricionista e se estende até o momento em que a merendeira serve o alimento bem apresentado e incentiva a criança a experimentar.

Por fim, reforça-se a importância de discutir o tema em questão, especialmente diante do cenário atual que a obesidade infantil se encontra, para que no futuro sejam crianças saudáveis, com alta expectativa de vida e com hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. de M. et al. Fatores associados ao sobrepeso e obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 58, p. e4406-e4406, 2020.
- ANDRADE, J. et al. Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 72-78, 2015.
- BERLEZA, A.; HAEFFNER, L. S. B.; VALENTINI, N. C. **Prevalência de obesidade na infância em diferentes agrupamentos sociais e a importância de estratégias pedagógicas**. 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. **Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente**. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.
- 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-querer-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 22 maio 2025.
- CASTRO, M. A. V.; LIMA, G. C.; ARAUJO, G. P. B. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 167-183, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1891>. Acesso em: 22 maio 2025.
- CELESTINO, M. J. et al. Tendências da obesidade no Brasil e sua relação com doenças cardiovasculares. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 6, n. 4, p. 64, 2025.
- CORRÊA, V. P. et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 177-183, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>. Acesso em: 22 maio 2025.
- CRESCENTE, C. L. et al. Prevalência de obesidade infantil: há motivo de preocupação? **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 3, p. 489-497, 2021.
- DIAS, A. C. S. et al. O cenário passado e atual da obesidade e do sobrepeso no Brasil. **Studies in Health Sciences**, v. 6, n. 1, p. e13936-e13936, 2025.
- DIAS, P. C.; HENRIQUES P.; ANJOS, L. A. dos; BURLANDY, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 7, 2017.

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

FLORES, S. H. D. et al. Promovendo a saúde: um estudo dos hábitos alimentares de estudantes em uma escola pública. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 6, p. e4486-e4486, 2024.

GINANI, J.; BORTOLINI, G.; FELDENHEIMER, A. C. **Principais questões sobre sobrepeso e obesidade na infância**. [S. l.], 12 fev. 2021. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/principais-questoes-sobre-sobrepeso-e-obesidade-na-infancia>. Acesso em: 28 maio 2025.

HANSEL, T. F. et al. Análise do Programa Nacional de Alimentação Escolar em Marechal Cândido Rondon (PR). **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 18, n. 54, p. 140-157, 2024.

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

HENRIQUES, P. et al. Políticas de saúde e de segurança alimentar e nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4143-4152, 2018.

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.

LUTKEMEYER, D. da S.; AMARAL, M. A.; ASSUNÇÃO, N. H. I.; TEJADA, N. F. M.; CÂMARA, N. O. Obesidade: uma abordagem inflamatória e microbiana. **HU Revista**, v. 44, n. 2, p. 221-229, 2019.

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.

MANENTI, M.; BUSNELLO, M. B.; CONTE, F. A. Ações de educação alimentar e nutricional no programa nacional de alimentação escolar. **Vivências**, v. 19, n. 38, p. 7-24, 2023.

MORAIS, I. T. de. **Alimentação saudável e sustentável na Escola de Educação Infantil Céu de Brasília**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Gestão Ambiental) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

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.

NOGUEIRA, E.; NASCIMENTO, F. de A.; SOUZA, R. L. de; SILVA, W. M. de. A obesidade infantil no Brasil e fatores associados: desafios para os professores de

educação física. **Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad**, v. 6, n. 1, p. 13-24, 2020.

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, T. de O. 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.

SILVA, C. R. E.; SANTANA, T. N. G. Educação alimentar e nutricional no âmbito escolar. **Revista Tópicos**, v. 2, n. 14, p. 1-12, 2024.

SILVA, D. C.; COSTA, L. C. F. Hábitos alimentares na infância: influências familiares e repercussões na saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 456-464, 2020.

VALE, F. A.T. Atividade de educação nutricional no Programa Nacional de Alimentação do Escolar: relato de experiência no estágio de Nutrição Social. **Revista de Trabalhos Acadêmicos**. Centro Universitário Juiz de Fora, v. 1, n. 20, 2024.

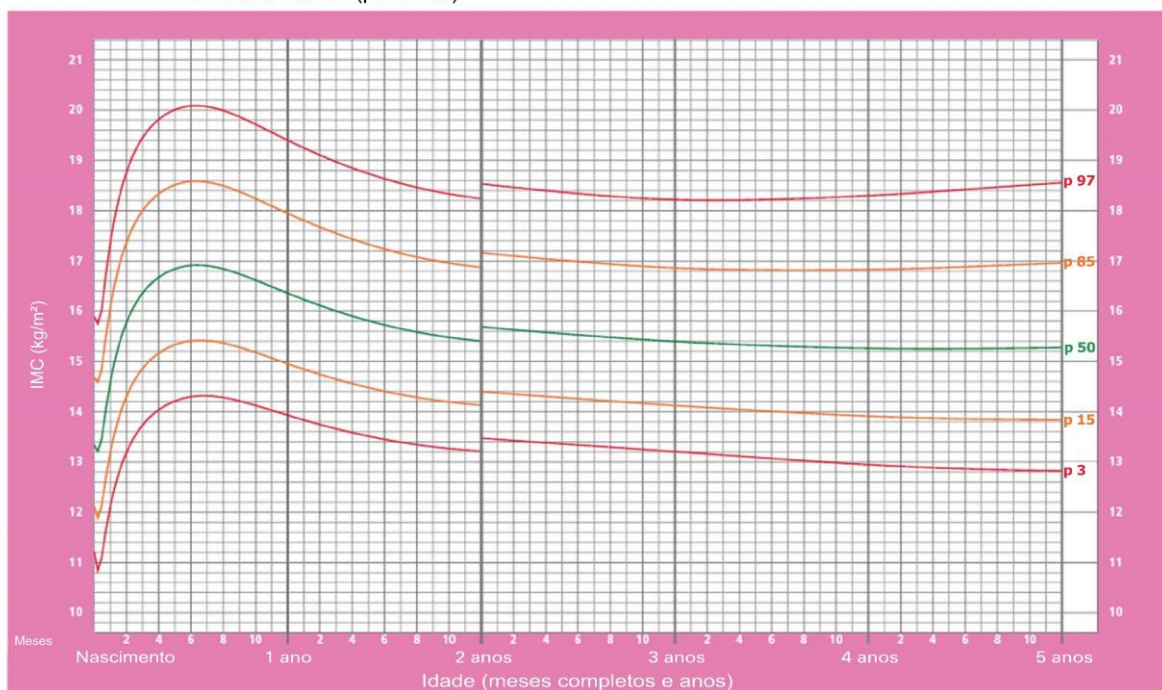
VERGA, S. M. P. et al. O sistema familiar buscando a transformação do seu comportamento alimentar diante da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210616, 2022.

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

ANEXO A – IMC POR IDADE MENINAS

IMC por Idade MENINAS

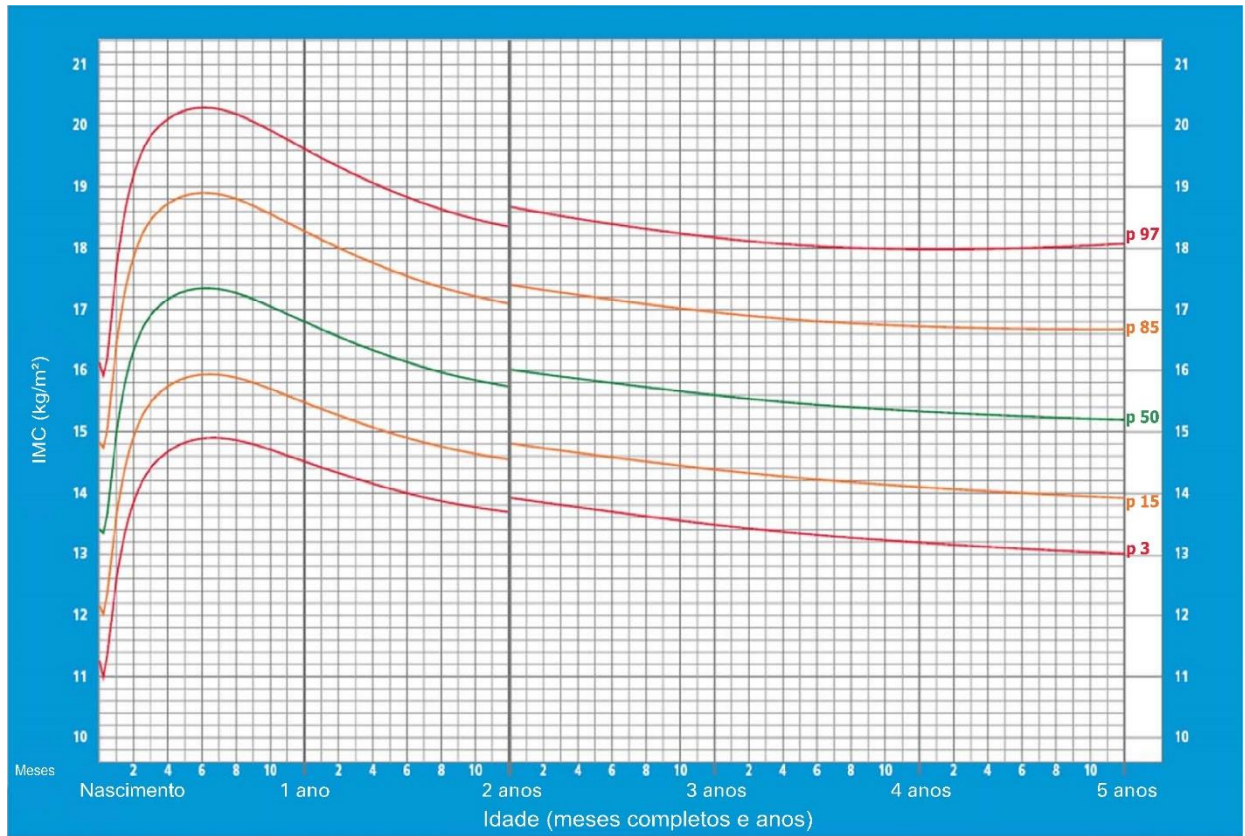
Do nascimento aos 5 anos (percentis)



Fonte: WHO Child Growth Standards, 2006.

ANEXO B – IMC POR IDADE MENINOS

Do nascimento aos 5 anos (percentis)



Fonte: WHO Child Growth Standards, 2006.