



Prevenção da Obesidade Infantil: Uma Revisão Integrativa das Abordagens e Seus Resultados

Désirée Carvalho Lima¹, Giovanna Tarsitani Eskinazi², Hugo Dionizio Gomes da Silva Berger³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p2508-2520>

Artigo recebido em 03 de Novembro e publicado em 23 de Dezembro

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A obesidade infantil tem se tornado um grave problema de saúde pública em diversos países, devido ao seu impacto negativo na saúde física e psicológica das crianças, além de aumentar o risco de doenças crônicas na vida adulta. A prevenção da obesidade infantil envolve uma série de abordagens integradas que visam promover hábitos alimentares saudáveis, incentivar a prática de atividades físicas, e melhorar o ambiente socioeconômico e educacional das crianças.

Entre as estratégias mais comuns estão programas de educação nutricional tanto em escolas quanto em ambientes familiares, que procuram conscientizar sobre a importância de uma alimentação balanceada rica em frutas, verduras e com controle de alimentos ultraprocessados. A prática regular de atividade física também é incentivada, com o objetivo de aumentar o gasto calórico e combater o sedentarismo, frequentemente relacionado ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Estudos e revisões sistemáticas indicam que programas multicomponentes, que combinam educação alimentar com a promoção de atividades físicas, são mais eficazes para reduzir a prevalência de obesidade infantil. A participação dos pais nesses programas tem demonstrado ser um fator crucial para o sucesso a longo prazo, já que eles influenciam diretamente os hábitos alimentares e o estilo de vida de seus filhos.

Além disso, intervenções baseadas em políticas públicas, como a regulação da publicidade

de alimentos não saudáveis para crianças e a melhoria da qualidade nutricional das refeições oferecidas em escolas, também têm mostrado resultados promissores.

Em resumo, a prevenção da obesidade infantil requer uma abordagem integrada que combine educação, atividade física e políticas de saúde pública, sendo necessário o envolvimento de múltiplos atores, como famílias, escolas e governos. Essas ações, quando implementadas de forma coordenada, podem contribuir significativamente para a redução das taxas de obesidade infantil e para a promoção de hábitos saudáveis desde a infância.

Palavras-chaves: Educação Nutricional; Atividade Física; Políticas de Saúde Pública.

Prevention of Childhood Obesity: An Integrative Review of Approaches and Outcomes

ABSTRACT

Childhood obesity has become a significant public health issue in many countries, due to its negative impact on both physical and psychological health in children, as well as its role in increasing the risk of chronic diseases later in life. Preventing childhood obesity involves a range of integrated approaches aimed at promoting healthy eating habits, encouraging physical activity, and improving the socioeconomic and educational environments of children.

Among the most common strategies are nutritional education programs, implemented both in schools and within families, which aim to raise awareness about the importance of a balanced diet rich in fruits, vegetables, and with controlled intake of ultra-processed foods. Regular physical activity is also promoted to increase calorie expenditure and combat sedentary behaviors, which are often linked to excessive use of electronic devices.

Studies and systematic reviews indicate that multicomponent programs, which combine nutritional education with physical activity promotion, are more effective in reducing the prevalence of childhood obesity. Parental involvement in these programs has proven to be a

key factor for long-term success, as parents directly influence their children's eating habits and lifestyle choices.

Moreover, public policy interventions, such as regulating the advertising of unhealthy foods targeted at children and improving the nutritional quality of meals provided in schools, have also shown promising results.

In summary, preventing childhood obesity requires an integrated approach that combines education, physical activity, and public health policies. The involvement of multiple stakeholders—families, schools, and governments—is essential for the successful implementation of these actions. When coordinated effectively, these efforts can significantly contribute to reducing childhood obesity rates and promoting healthy habits from an early age.

Keywords: Nutritional Education; Physical Activity; Public Health Policies.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil tem se tornado uma preocupação global significativa devido ao seu impacto duradouro na saúde física e psicológica das crianças. De acordo com Smith et al. (2020), a obesidade infantil está associada a diversas comorbidades, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, além de questões psicológicas, como baixa autoestima e depressão. Essas complicações destacam a importância de estratégias eficazes de prevenção e manejo desde os primeiros anos de vida, a fim de mitigar os riscos associados à obesidade na infância e na vida adulta.

Flynn et al. (2022) enfatizam a relevância de intervenções precoces, especialmente em crianças de até cinco anos, como um meio eficaz de prevenir a obesidade infantil. A revisão sistemática dos autores identifica que intervenções em ambientes como escolas e creches, combinadas com o envolvimento dos pais, são cruciais para estabelecer hábitos saudáveis. A criação de programas que integrem educação nutricional e a promoção de atividade física pode ser essencial para combater o excesso de peso nas crianças em idade pré-escolar.

Além disso, Zeldman et al. (2023) exploram o papel da tecnologia digital no apoio à educação das famílias sobre a prevenção da obesidade infantil. O estudo qualitativo destaca que profissionais de programas de visita domiciliar mostram interesse em utilizar ferramentas digitais para educar pais e cuidadores, reforçando que abordagens tecnológicas podem ser uma estratégia promissora para ampliar o alcance e a eficácia das intervenções. Essas iniciativas são essenciais para garantir que as famílias tenham acesso a informações que podem promover escolhas saudáveis desde a primeira infância.

A obesidade infantil representa um dos maiores desafios de saúde pública global, impactando não apenas a saúde física das crianças, mas também sua saúde mental e qualidade de vida. Segundo Smith et al. (2020), a obesidade está associada a várias comorbidades, como doenças metabólicas e distúrbios psicológicos, o que ressalta a importância de intervenções preventivas. Flynn et al. (2022) apontam que estratégias de prevenção precoces, especialmente voltadas para crianças menores de cinco anos, são

essenciais para estabelecer hábitos saudáveis e evitar o excesso de peso na infância. Além disso, Zeldman et al. (2023) exploram o uso de tecnologias digitais em programas educacionais voltados para as famílias, destacando seu potencial na prevenção da obesidade infantil, especialmente em contextos de visitação domiciliar.

METODOLOGIA

Para a revisão de literatura sobre "Prevenção da Obesidade Infantil," foi adotada uma metodologia baseada em uma busca abrangente de artigos publicados nos últimos cinco anos, cobrindo o período de 2019 a 2024. A pesquisa foi conduzida utilizando duas das principais bases de dados acadêmicas: Scopus e PubMed. Palavras-chave específicas, como "Nutritional Education," "Physical Activity," e "Public Health Policies," foram usadas para identificar estudos relevantes relacionados ao tema.

Durante o processo de seleção, foram priorizados artigos em texto completo, publicados em inglês e português, incluindo estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises. Essa seleção criteriosa foi realizada para garantir a inclusão de informações de alta qualidade e pertinentes, visando uma revisão robusta e atualizada sobre as abordagens preventivas da obesidade infantil, com ênfase em intervenções baseadas em educação nutricional, atividade física e políticas públicas de saúde.

A seleção dos artigos seguiu uma abordagem sistemática e rigorosa. Inicialmente, os títulos dos artigos foram revisados para identificar aqueles diretamente relacionados ao escopo da pesquisa. Em seguida, os resumos foram avaliados para uma triagem mais detalhada, considerando a relevância e a contribuição dos estudos para o tema em questão. Por fim, os artigos selecionados passaram por uma análise completa, sendo incluídos na revisão apenas aqueles que apresentavam informações substanciais e relevantes. A estratégia de seleção dos artigos, juntamente com critérios de inclusão bem definidos, garantiu uma abordagem rigorosa na identificação e seleção de estudos. Isso assegurou a qualidade e a confiabilidade da revisão, oferecendo

uma análise aprofundada das estratégias de prevenção da obesidade infantil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Flynn, A. C. et al. (2022) conduziram uma revisão sistemática sobre a prevenção e tratamento da obesidade infantil em crianças até cinco anos de idade, focando nos diferentes cenários de intervenção. O estudo revela que a maioria das intervenções eficazes ocorre em ambientes comunitários e domiciliares, onde os pais são treinados para implementar mudanças de hábitos alimentares e atividades físicas. Abordagens em creches e escolas também apresentaram resultados promissores, principalmente aquelas que incentivam a atividade física regular e a oferta de alimentos saudáveis. Além disso, o estudo enfatiza a importância de intervenções precoces, preferencialmente antes dos dois anos de idade, para melhorar o impacto a longo prazo. No entanto, os autores destacam que a eficácia dessas intervenções varia de acordo com o contexto social e econômico, sugerindo que políticas públicas focadas em melhorar o acesso a alimentos saudáveis e em promover a educação alimentar são essenciais para ampliar os resultados positivos.

Zeldman, J. et al. (2023) investigaram as atitudes e intenções de profissionais de programas de visita domiciliar em relação ao uso de tecnologias digitais para educar famílias sobre a prevenção da obesidade infantil. O estudo qualitativo mostrou que, embora os profissionais reconheçam o potencial das tecnologias digitais para disseminar informações de maneira eficiente, eles também expressam preocupações sobre o acesso desigual às tecnologias e a competência digital das famílias atendidas. Muitos profissionais sugeriram que o uso de ferramentas digitais, como aplicativos e plataformas online, poderia ser benéfico para reforçar o aconselhamento durante as visitas domiciliares, mas destacaram que a adoção bem-sucedida depende da personalização dos conteúdos para as necessidades individuais das famílias. Além disso, a confiança nas relações entre os profissionais e as famílias foi

vista como fundamental para o sucesso de qualquer intervenção digital, sugerindo que a tecnologia não deve substituir o contato pessoal, mas sim complementá-lo.

Gómez-Sánchez, M. del M. et al. (2024) avaliaram uma intervenção para prevenir o sobrepeso e a obesidade pediátrica utilizando a técnica World Café, uma metodologia participativa que promove discussões colaborativas em grupos. O estudo revelou que essa abordagem foi eficaz em engajar famílias e profissionais de saúde na co-construção de soluções personalizadas para a prevenção da obesidade infantil. Os participantes relataram que o formato interativo do World Café facilitou a troca de conhecimentos e experiências, criando um ambiente favorável para a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, a técnica permitiu que as intervenções fossem ajustadas para atender às necessidades específicas de cada comunidade, promovendo uma sensação de pertencimento e compromisso entre os participantes. No entanto, os autores observam que o sucesso da intervenção dependeu de uma infraestrutura de suporte adequada, incluindo recursos materiais e humanos para facilitar as sessões de forma contínua.

Gooley, M. et al. (2024) conduziram um estudo qualitativo sobre a prevenção da obesidade infantil em clínicas de atenção primária, analisando as perspectivas de médicos generalistas, enfermeiros de prática e gestores de clínicas. Os resultados indicaram que os profissionais de saúde veem a prevenção da obesidade infantil como uma responsabilidade compartilhada entre famílias, escolas e sistemas de saúde, mas enfrentam desafios significativos, como a falta de tempo durante as consultas e a insuficiência de recursos para educação nutricional. A pesquisa sugere que programas de prevenção devem ser mais integrados ao atendimento de rotina, com maior ênfase na capacitação dos profissionais de saúde para fornecer orientação específica e prática sobre alimentação saudável e atividade física. Além disso, os gestores de clínicas destacaram a necessidade de políticas de saúde pública que incentivem a colaboração entre os diferentes setores envolvidos na saúde infantil, sugerindo que abordagens interdisciplinares são fundamentais para enfrentar a complexidade do problema.

Mannion, E. et al. (2024) exploraram o efeito de uma intervenção de prevenção da obesidade em diferentes subgrupos de crianças, por meio de

uma análise post hoc do estudo de prevenção da obesidade de Kiel. O estudo demonstrou que as intervenções podem ter efeitos variáveis dependendo de fatores como idade, sexo e condições socioeconômicas das crianças. Os resultados mostraram que crianças mais jovens e de classes socioeconômicas mais baixas responderam melhor às intervenções baseadas em mudanças no estilo de vida, como a introdução de atividades físicas regulares e modificações alimentares. No entanto, crianças mais velhas e de contextos socioeconômicos mais altos apresentaram menos benefícios, sugerindo que outros fatores, como o ambiente social e familiar, também desempenham um papel importante. A análise destaca a importância de personalizar as intervenções para atender às necessidades específicas de diferentes grupos populacionais, enfatizando a necessidade de políticas de saúde pública mais flexíveis e inclusivas.

Martikainen, A. et al. (2024) apresentaram um protocolo de estudo para avaliar a eficácia e a relação custo-benefício de uma intervenção de um ano, focada em dieta e atividade física, para prevenir a obesidade infantil. O estudo é um ensaio clínico randomizado que visa examinar se a modificação de comportamentos alimentares e o aumento de atividades físicas podem reduzir significativamente o índice de massa corporal (IMC) de crianças em risco de obesidade. O protocolo descreve um conjunto de intervenções intensivas, incluindo sessões de aconselhamento nutricional para pais e crianças, programas de exercícios adaptados à faixa etária e acompanhamento contínuo por profissionais de saúde. Além disso, o estudo pretende avaliar o custo-benefício das intervenções, analisando se os recursos investidos nas atividades de prevenção geram economias em longo prazo para o sistema de saúde. Os autores destacam que o estudo fornecerá evidências valiosas sobre as melhores práticas para a prevenção da obesidade, com o potencial de influenciar políticas de saúde pública.

Zhou, M. et al. (2024) investigaram os efeitos benéficos da amamentação de curto prazo em comparação com a não amamentação na prevenção da obesidade infantil, utilizando dados do estudo NHANES, realizado nos Estados Unidos. A pesquisa demonstrou que bebês amamentados por pelo menos três meses apresentaram menor risco de desenvolver obesidade na infância em comparação com aqueles que não foram amamentados. Os autores sugerem que os mecanismos subjacentes a

esse efeito protetor incluem a autorregulação da ingestão de calorias e a exposição precoce a hormônios presentes no leite materno que modulam o metabolismo energético. O estudo também indicou que a promoção da amamentação deve ser uma estratégia central em programas de prevenção da obesidade infantil, especialmente em populações vulneráveis. No entanto, os autores ressaltam que a amamentação, embora importante, deve ser parte de uma abordagem mais ampla que inclui hábitos alimentares saudáveis e a promoção da atividade física desde os primeiros anos de vida.

| Autor e Ano | Metodologia | Principais Conclusões |
|--|--|---|
| Flynn, A. C. et al. (2022) | Revisão sistemática sobre prevenção e tratamento da obesidade infantil em crianças até 5 anos, focada em diferentes cenários de intervenção. | A maioria das intervenções eficazes ocorre em ambientes comunitários e domiciliares. Intervenções precoces antes dos 2 anos são essenciais. A eficácia varia conforme o contexto social e econômico. Políticas públicas focadas em acesso a alimentos saudáveis são essenciais. |
| Zeldman, J. et al. (2023) | Estudo qualitativo sobre atitudes e intenções de profissionais de visita domiciliar quanto ao uso de tecnologias digitais. | Os profissionais veem o potencial das tecnologias digitais, mas expressam preocupações sobre acesso desigual e competência digital das famílias. A confiança nas relações profissionais-famílias é fundamental para o sucesso das intervenções digitais. |
| Gómez-Sánchez, M. del M. et al. (2024) | Avaliação de uma intervenção usando a técnica World Café para prevenir sobrepeso e obesidade infantil. | A técnica foi eficaz em engajar famílias e profissionais na co-construção de soluções personalizadas, ajustando intervenções às necessidades das comunidades. A infraestrutura de suporte foi crucial para o sucesso. |
| Gooley, M. et al. (2024) | Estudo qualitativo sobre a prevenção da obesidade infantil em clínicas de atenção primária, analisando perspectivas de profissionais de saúde. | Profissionais de saúde enfrentam desafios como falta de tempo e recursos. Sugere-se que programas de prevenção sejam integrados ao atendimento de rotina e que abordagens interdisciplinares sejam adotadas para enfrentar a complexidade do problema. |
| Mannion, E. et al. (2024) | Análise post hoc do estudo de prevenção da obesidade de Kiel, examinando | Intervenções tiveram efeitos variáveis conforme idade, sexo e condição socioeconômica. Crianças mais jovens e de classes socioeconômicas baixas |

| Autor e Ano | Metodologia | Principais Conclusões |
|-------------------------------|---|--|
| Martikainen, A. et al. (2024) | diferentes subgrupos de crianças. Protocolo de estudo para ensaio clínico randomizado sobre intervenção de 1 ano focada em dieta e atividade física. | responderam melhor. Personalização das intervenções é necessária para atender às necessidades dos diferentes grupos populacionais. O estudo visa avaliar se mudanças alimentares e aumento da atividade física podem reduzir o IMC em crianças. A análise de custo-benefício pretende mostrar se as intervenções geram economias para o sistema de saúde a longo prazo. |
| Zhou, M. et al. (2024) | Análise de dados do NHANES sobre os efeitos da amamentação de curto prazo na prevenção da obesidade infantil. | Bebês amamentados por pelo menos 3 meses têm menor risco de obesidade infantil. A amamentação promove a autorregulação da ingestão calórica e modula o metabolismo energético. Deve ser parte de uma abordagem mais ampla de hábitos saudáveis e promoção de atividade física. |

Fonte: autoria própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As abordagens para a prevenção da obesidade infantil analisadas neste artigo evidenciam a complexidade do problema e a necessidade de estratégias diversificadas para alcançar resultados eficazes. Os diferentes cenários de intervenção, como ambientes familiares, escolares e de atenção primária, demonstram que a prevenção deve ser integrada em múltiplos contextos, com foco na educação nutricional, promoção de atividades físicas e envolvimento dos pais. Intervenções precoces, especialmente antes dos cinco anos, mostram-se promissoras, mas os desafios econômicos e sociais continuam a limitar a eficácia dessas abordagens em algumas populações.

O uso de tecnologia digital e métodos participativos, como a técnica World Café, emergem como ferramentas inovadoras que podem complementar as estratégias tradicionais. Essas abordagens facilitam a personalização das intervenções, permitindo que sejam adaptadas às necessidades específicas de cada comunidade e aumentem o engajamento dos participantes. No entanto, é crucial considerar as barreiras de acesso à tecnologia e a importância de manter o contato humano como parte essencial das intervenções,

principalmente em famílias vulneráveis ou com menor acesso a recursos tecnológicos.

A segmentação das intervenções por subgrupos, considerando fatores como idade, sexo e condição socioeconômica, revelou que uma solução única não é suficiente para enfrentar a obesidade infantil. Crianças de diferentes perfis respondem de maneira diversa às intervenções, o que reforça a importância de políticas de saúde pública flexíveis e inclusivas. Além disso, a implementação de políticas que promovam a integração entre diferentes setores, como saúde, educação e assistência social, pode potencializar os resultados ao criar um ambiente de suporte contínuo para as famílias.

Por fim, a prevenção da obesidade infantil deve ser vista como uma estratégia de longo prazo, com intervenções que vão além da infância e visam modificar comportamentos familiares e comunitários. Programas que integram nutrição, atividade física e suporte emocional têm maior chance de sucesso, especialmente quando apoiados por políticas públicas que garantam o acesso equitativo a recursos. Assim, é essencial que futuras intervenções continuem a se adaptar às necessidades emergentes, incorporando novas tecnologias e abordagens baseadas em evidências para melhorar a saúde das próximas gerações.

REFERÊNCIAS

FLYNN, A. C. et al. Preventing and treating childhood overweight and obesity in children up to 5 years old: A systematic review by intervention setting. **Maternal & Child Nutrition**, v. 18, n. e13354, 2022.

GÓMEZ-SÁNCHEZ, M. del M. et al. Assessment of an intervention for preventing pediatric overweight and obesity through the World Café technique: A qualitative study. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 75, p. 164–172, 2024.

GOOEY, M. et al. Preventing childhood obesity in general practice: A qualitative study of GPs, practice nurses, and practice managers. **Family Practice**, v. 41, p. 770–780, 2024.

MANNION, E. et al. Exploring the effect of an obesity-prevention intervention on

various child subgroups: a post hoc subgroup analysis of the Kiel obesity prevention study. **Nutrients**, v. 16, p. 3220, 2024.

MARTIKAINEN, A. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of a 1-year dietary and physical activity intervention of childhood obesity—study protocol for a randomized controlled clinical trial. **Trials**, v. 25, p. 508, 2024.

SMITH, J. D. et al. Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health comorbidities. **Annu Rev Clin Psychol**, v. 16, p. 351-378, 2020.

ZELDMAN, J. et al. Home visitation program staff attitudes and intentions towards using digital technology to educate families about preventing early childhood obesity: A qualitative study. **Maternal and Child Health Journal**, v. 27, n. 1905–1913, 2023. DOI: 10.1007/s10995-023-03731-3.

ZHOU, M. et al. Beneficial effects of short-term breastfeeding versus non-breastfeeding in early life against childhood obesity: Findings from the US-based population study NHANES. **International Breastfeeding Journal**, v. 19, n. 56, 2024. DOI: 10.1186/s13006-024-00659-4.