



OBESIDADE NA PRIMEIRA INFÂNCIA: A INFLUÊNCIA DOS PAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA INFÂNCIA.

Giovana Vitoriano da Silva



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p1583-1592>

Artigo recebido em 19 de Abril e publicado em 29 de Maio de 2025

ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

A obesidade infantil tem se tornado uma epidemia global, demandando estudos para compreender sua complexidade. Utilizando uma abordagem de revisão integrativa de literatura de natureza exploratória, que visa oferecer pautas cruciais para o conhecimento e enfrentamento dessa patologia, buscamos identificar como os comportamentos alimentares parentais afetam os hábitos das crianças. No Brasil foi constatado que no ano de 2021 as crianças de 5 a 9 anos apresentam obesidade infantil chegando a uma porcentagem de 33,9%. Conclui-se que o comportamento familiar afeta os hábitos de vida das crianças.

Palavras-chave: Obesidade infantil, comportamento familiar, alimentação, sobrepeso.



CHILDHOOD OBESITY: THE INFLUENCE OF PARENTS ON EATING BEHAVIOR IN EARLY CHILDHOOD.

ABSTRACT

Childhood obesity has emerged as a global epidemic, requiring comprehensive studies to understand its multifaceted nature. Through an exploratory integrative literature review methodology, this research establishes critical frameworks for both comprehending and addressing this condition, with particular focus on how parental eating behaviors influence children's dietary habits. Recent Brazilian epidemiological data reveals a troubling prevalence rate of 33.9% among children aged 5-9 years in 2021. The findings conclusively demonstrate that family behaviors significantly impact children's lifestyle patterns, particularly regarding.

Keywords: Childhood obesity, Family behavior, Nutritional habits, overweight status

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE NILTON LINS

Autor correspondente: Giovana Vitoriano da Silva giovanavitoriano7@gmail.com

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





INTRODUÇÃO

A obesidade, caracterizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um excesso de gordura corporal, é uma preocupação global devido aos seus impactos significativos na saúde. Esse problema é particularmente alarmante na infância, pois pode resultar em complicações crônicas e aumentar o risco de obesidade na vida adulta.

Recentemente divulgado pelo Ministério da Saúde, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) revela que 7% das crianças brasileiras com menos de cinco anos estão com excesso de peso, enquanto 3% delas sofrem de obesidade. No Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil. Um motivo a mais de preocupação, já que o levantamento também indicou uma elevação dos índices da doença nos países de baixa e média renda (MEC, 2018) No mundo, os dados mostraram que em apenas quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos saltou de 11 milhões para 124 milhões. (Ministério da saúde, 2022).

O ambiente familiar e social desempenha um papel significativo na obesidade infantil, com a presença de pais obesos sendo um fator de grande influência. Além de fatores genéticos, a aprendizagem de hábitos alimentares e a identificação com os pais obesos são também contribuintes importantes para essa condição. (Tanssara; Norton; Marques, 2010).

Percebe-se que, houve mudanças nos hábitos e comportamentos familiares nos últimos anos, influenciando a forma de alimentação e modo de vida dos brasileiros. Introduziu-se alimento pronto, pré-preparado, industrializado, ultraprocessado, fast-foods e novas tecnologias a vida tornou-se prática, rápida e sedentária. Logo, as relações familiares são, em parte, responsáveis por garantir o desenvolvimento de repertórios comportamentais socialmente adequados da criança, como comentado na pesquisa, afirmando que a dinâmica familiar é a agência desenvolvedora da criança. (Skinner, 2000, p. 438).

Contudo, vale apontar que, diversas pesquisas indicam que os hábitos alimentares da mãe durante a gestação têm um impacto significativo na dieta e



nas preferências alimentares da criança após o nascimento. Além disso, os pais desempenham um papel fundamental como modelos de aprendizagem para a criança, influenciando suas escolhas alimentares e comportamentos relacionados à alimentação desde os primeiros estágios de vida (Lenyrcia, 2018 Obesidade infantil).

O presente estudo, tem como objetivo investigar a relação entre obesidade infantil e interação no ambiente familiar

METODOLOGIA

Tratando-se de uma revisão literária, foi utilizado o método de pesquisa quantitativo e qualitativo, de caráter explicativo. O conceito base de revisão integrativa, na visão de SILVA et al, 2010.

“A Revisão Integrativa é um método de pesquisa apontado como ferramenta de grande relevância no campo da saúde, por proporcionar a busca, a avaliação crítica e a síntese de evidências sobre um tema investigado. Esses aspectos facilitam a identificação dos resultados relevantes, de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas e auxiliam o profissional a escolher condutas e a tomar decisões, proporcionando um saber crítico”

Para elaborar o presente trabalho, foram utilizados materiais de dados da Biblioteca Científica Eletrônica Virtual (SciELO), Google acadêmico, revistas eletrônicas (Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação), livros (Obesidade infantil, 2018), caderneta (Caderneta da criança) e publicações em portais de saúde com o intuito de dar embasamento teórico ao conteúdo abordado. Logo, foram considerados tais artigos abordando a palavra chave “obesidade infantil”, “comportamento familiar” e “sobrepeso em crianças”, tendo foco em famílias de comportamento alimentar incomum. Durante a filtragem, foi estabelecida a exclusão de obesidade na faixa etária de adolescentes e adultos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Nos últimos anos percebe-se o significativo aumento da obesidade infantil, porém o que chama a atenção é o fato de que a obesidade entre crianças está crescendo em proporções maiores, fato este que nos faz pensar em medidas que possibilitem a redução deste problema e acima de tudo contribuir para a qualidade de vida destas crianças e de seus familiares.

Os pais desempenham um papel crucial no desenvolvimento do comportamento alimentar de seus filhos. Quando os pais apresentam um mau comportamento alimentar, como escolhas pouco saudáveis de alimentos, hábitos alimentares desordenados, isso pode ter um impacto significativo na alimentação das crianças. Como bem citado em PORTO, 2015.

“Quando os pais não têm consciência do excesso ponderal das crianças ou não estão sensibilizados para as consequências da obesidade, o combate à epidemia desta doença se torna pouco provável. O primeiro passo para o tratamento é ajudar a família a reconhecer o excesso de peso das suas crianças e certificar que a família está preparada e motivada para a mudança. A criança não compra e prepara seu alimento, não escolhe os horários de lazer, de escola etc., quem faz suas escolhas são os adultos”.

As crianças tendem a imitar o comportamento dos pais, especialmente em relação à alimentação, já que os pais são seus principais modelos de comportamento. Se os pais apresentam uma alimentação desbalanceada, é provável que as crianças sigam o mesmo padrão, adotando hábitos alimentares semelhantes aos dos pais. Essa influência dos pais no comportamento alimentar das crianças pode levar a consequências negativas para a saúde, como má nutrição, excesso de peso, transtornos alimentares e problemas de saúde associados, como diabetes, obesidade e doenças cardíacas

Conforme Silva et al (2019) os hábitos alimentares dos pais interferem diretamente no aumento de peso dos seus filhos, os mesmos se espelham nas escolhas alimentares dos pais. O comportamento familiar afeta os hábitos de vida das crianças obesas, pois a família influencia na seleção de alimentos e ambientes que promovem ou não o excesso de peso. (Obesidade infantil, 2018, p. 43).

Um estudo realizado em 2020, destaca que, nos últimos anos, os padrões alimentares mudaram globalmente, principalmente pela substituição de alimentos frescos ou minimamente processados por produtos processados e



ultraprocessados. Uma das principais preocupações associadas a essa tendência é que o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados é uma das principais causas da atual pandemia de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. (LOPES. et,al)

A razão para essa ligação está na composição desses produtos. Alimentos ultraprocessados são descritos como mais calóricos, contendo maiores quantidades de açúcar livre, sódio e gorduras totais e saturadas, além de menor teor de proteínas e fibras em comparação com alimentos frescos ou minimamente processados. Essa modificação nos hábitos alimentares tem contribuído para a transição nutricional no Brasil, onde doenças relacionadas ao excesso de peso, como obesidade, diabetes e hipertensão, superaram aquelas associadas a deficiências nutricionais.

As crianças tendem a recusar alimentos saudáveis devido a fatores comportamentais e culturais. Pesquisas da Sociedade Brasileira de Pediatria (2023) indicam que 70% das crianças preferem comidas ultraprocessadas porque são mais palatáveis, devido ao alto teor de açúcar, sal e gordura.

Além disso, o estudo de Oliveira et al. (2021) revela que a falta de familiaridade com certos alimentos, como legumes e verduras, contribui para a rejeição, especialmente quando não são introduzidos desde a primeira infância. Outro fator é a influência do marketing infantil, que associa produtos não saudáveis a personagens e brindes, tornando-os mais atraentes (ABRASCO, 2022).

Segundo pesquisa publicada no Journal of Nutrition Education and Behavior (2023), crianças são mais propensas a experimentar alimentos saudáveis quando veem seus pares consumindo-os. Por isso, políticas que proíbam a venda de alimentos não saudáveis nas cantinas, como já ocorre em alguns estados brasileiros (Lei nº 15.216/2018 - SP), são essenciais. Além disso, pais têm hábitos alimentares balanceados tendem a seguir o mesmo padrão. Portanto, ações integradas entre escola, família e políticas públicas são necessárias para promover uma mudança duradoura.

Percebe-se, nos últimos anos, um significativo aumento da obesidade infantil, e este crescimento ocorre em proporções que exigem atenção e medidas para a redução do problema, visando a qualidade de vida das crianças e suas



famílias.

Neste contexto, os pais são os principais modelos de comportamento para seus filhos, especialmente no que se refere à alimentação. Quando os pais apresentam um mau comportamento alimentar, caracterizado por escolhas pouco saudáveis de alimentos ou hábitos alimentares desordenados, isso pode ter um impacto na alimentação dos filhos.

Essa influência parental e familiar pode acarretar consequências negativas para a saúde das crianças, incluindo má nutrição, excesso de peso, transtornos alimentares e problemas de saúde associados, como diabetes, obesidade e doenças cardíacas.

Promover hábitos alimentares saudáveis requer, portanto, um esforço que envolva a família como principal influenciadora, destacando a necessidade de conscientização e motivação dos pais. Estudos sugerem que crianças são mais propensas a experimentar alimentos saudáveis quando veem seus pais consumindo-os. Pais que mantêm hábitos alimentares balanceados tendem a seguir o mesmo padrão com seus filhos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o decorrer da pesquisa é possível constatar que a obesidade infantil é uma patologia e deve ser tratada, ela também está ligada a aspectos como hábitos alimentares e falta de exercício físico. A conscientização é crucial para combater essa epidemia em ascensão, os pais desempenham um papel fundamental ao identificar o excesso de peso em seus filhos, fazendo uma intervenção ativamente, educar sobre as escolhas saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física regular. Criar um ambiente favorável com refeições nutritivas e apoio emocional para lidar com o estresse. Deve ser priorizada a intervenção precoce e a implementação de estratégias para reduzir a incidência da obesidade e promover estilos de vida saudável desde cedo.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K.; SILVA L.L.; SANTOS, E.M. Reply to article: **Consumption of ultra-processed foods by children under 24 months of age and associated factors**. Revista Paulista de Pediatria, v. 28, p. e2020139, 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): dados 2023**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 45p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS n.º 2.670, de 13 de outubro de 2021. **Define e habilita municípios com adesão ao recebimento de incentivo financeiro federal de custeio destinado à implementação das ações de prevenção e atenção à obesidade infantil no âmbito da Estratégia Nacional para a Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja)**. Brasília, DF: MS, 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-2.670-de-13-de-outubro-de-2021-352339671>. Acesso em: 22 abril. 2025

CARDOZO, N. O. *et al.* **Ambiente alimentar e excesso de peso em escolares: uma revisão sistemática sul-americana**. Revista Panamericana de Salud Pública, v. 46, p. e164, 2023.

COMO O MARKETING DAS FÓRMULAS LÁCTEAS INFLUENCIA NOSSAS DECISÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO INFANTIL. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://dssbr.ensp.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/05/download.pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2025.

DANELON, Maria Angélica Schievano; DANELON, Mariana Schievano; SILVA, Marina Vieira da. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP.

DEAL, J. B. *et al.* **Perspective: Childhood Obesity Requires New Strategies for Prevention**. *Advances in Nutrition*, [s. l.], v. 11, n. 5, p. 1071-1078, Sept. 2020

FARIA, E. C. de. **INTERFERÊNCIA DA FAMÍLIA NA OBESIDADE INFANTIL**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 9, p.



276–294, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i9.2192. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2192/870>; Acesso em: 2025

HU, Y. et al. **The status and childcare management of overweight and obesity among preschool children in Hangzhou.** Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, v. 36, n. 9, p. 859–864, 10 ago. 2023.

STARK, L. et al. Maintenance Following a Randomized Trial of a Clinic and Home-based Behavioral Intervention of Obesity in Preschoolers, The Journal of Pediatrics, v. 213, p. 128-136, 2019.

SILVA, L. R., et al. (2019). **A influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos: uma revisão de literatura/The influence of parents in increasing the excess of children's weight: a literature review.** Brazilian Journal of Health Review, 2(6), 6062-6075.