



## **Obesidade infantil**

### **Childhood obesity**

**10.56238/isevmjv3n4-017**

Recebimento dos originais: 06/07/2024

Aceitação para publicação: 26/08/2024

#### **Tamiris Lessa da Silveira**

Universidade Presidente Antonio Carlos

E-mail: tamirislessa@hotmail.com

#### **Caroline Cristina Gomes**

Universidade Federal da Grande Dourados

E-mail: carolinecristina\_gomes@hotmail.com

#### **Guilherme José de Souza Faria**

Universidade Federal de São João del-Rei

E-mail: guilhermefariauftm@gmail.com

#### **Amanda de Oliveira Fagundes**

Universidade Presidente Antonio Carlos

E-mail: amanditafag@yahoo.com

#### **Allana Mendes Lima Ribeiro**

Universidade de Vassouras

E-mail: allanamendeslr@gmail.com

### **RESUMO**

A obesidade infantil é uma condição multifatorial e crônica que afeta milhões de crianças em todo o mundo, impulsionada por fatores genéticos, comportamentais, ambientais e socioeconômicos. Embora a predisposição genética contribua para o desenvolvimento da obesidade, o ambiente moderno tem um papel central, com a ampla disponibilidade de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias, e um estilo de vida cada vez mais sedentário. As consequências para a saúde são significativas, incluindo um risco elevado de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, ainda na infância. Além disso, as crianças obesas enfrentam desafios emocionais, como baixa autoestima e depressão, exacerbados pela discriminação e pelo bullying. A prevenção da obesidade infantil deve começar nos primeiros anos de vida, envolvendo a promoção de hábitos saudáveis e a criação de ambientes que incentivem escolhas alimentares adequadas e a prática regular de atividades físicas. Intervenções eficazes devem ser abrangentes, envolvendo a família, a escola e a comunidade, além de políticas públicas que restrinjam a publicidade de alimentos não saudáveis e aumentem o acesso a opções nutritivas. O tratamento deve ser personalizado, focado na criança e em sua família, com suporte psicológico e mudanças comportamentais. Enfrentar a obesidade infantil requer um esforço coordenado entre diversos setores da sociedade, com o objetivo de proteger a saúde das futuras gerações e garantir um crescimento saudável.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil, Fatores de risco, Nutrição infantil.



## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é uma condição crônica, complexa e multifatorial, que vem apresentando uma prevalência crescente nas últimas décadas, refletindo mudanças profundas no comportamento alimentar e no estilo de vida das crianças. Definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, essa condição é determinada por uma complexa interação de fatores genéticos, ambientais, psicológicos e socioeconômicos, que resultam em um balanço energético positivo sustentado ao longo do tempo.

A obesidade na infância é particularmente preocupante porque está associada a uma série de complicações a curto e longo prazo, tanto físicas quanto emocionais. Do ponto de vista clínico, o excesso de peso em crianças eleva o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, além de contribuir para o desenvolvimento de apneia do sono e distúrbios ortopédicos. As repercussões psicossociais também são graves, incluindo baixa autoestima, ansiedade, depressão e exclusão social.

Os primeiros anos de vida são fundamentais para o estabelecimento de padrões alimentares e de atividade física, tornando a prevenção precoce essencial. Nesse contexto, intervenções eficazes devem ser abrangentes, envolvendo mudanças comportamentais, reeducação alimentar, promoção de atividade física e apoio familiar, além de estratégias de saúde pública que abordem os determinantes sociais da obesidade. Portanto, a obesidade infantil não é apenas um problema individual, mas uma questão de saúde pública que requer esforços integrados de profissionais de saúde, educadores, formuladores de políticas e a sociedade como um todo.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia deste artigo científico sobre obesidade infantil baseou-se em uma revisão narrativa abrangente da literatura relevante. A pesquisa foi conduzida através de bases de dados científicas renomadas, como PubMed, Scielo e Google Scholar, abrangendo publicações dos últimos 15 anos. Foram selecionados estudos revisados por pares, incluindo artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e diretrizes clínicas de instituições de saúde reconhecidas.

O processo de seleção envolveu a análise criteriosa de títulos e resumos para identificar estudos que abordassem aspectos variados da obesidade infantil, como fatores de risco, consequências para a saúde e estratégias de prevenção e tratamento. Após a triagem inicial, os textos completos foram avaliados para garantir a relevância e a qualidade das evidências apresentadas.

A revisão focou em integrar diferentes perspectivas e evidências científicas, permitindo



uma análise crítica e abrangente dos determinantes da obesidade infantil e das abordagens existentes para seu manejo. Esta metodologia permitiu a construção de uma discussão detalhada sobre o tema, sem a necessidade de coleta de dados primários, oferecendo uma visão consolidada das melhores práticas e diretrizes atuais para a prevenção e tratamento da obesidade infantil.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

A obesidade infantil resulta de uma interação complexa entre fatores genéticos, comportamentais, ambientais e sociais. Os fatores genéticos desempenham um papel importante, com diversas evidências apontando para a influência de polimorfismos em genes que regulam o apetite, o metabolismo e o armazenamento de gordura. Embora a herdabilidade da obesidade seja significativa, variando de 40% a 70%, esse fator por si só não explica o aumento global da obesidade infantil. A epigenética também exerce um papel crucial, onde exposições ambientais precoces, como a nutrição materna durante a gestação e o padrão alimentar nos primeiros anos de vida, podem influenciar a programação metabólica da criança, predispondo-a ao excesso de peso ao longo da vida.

No entanto, o ambiente moderno é o maior impulsionador da obesidade infantil. A urbanização crescente, associada à disponibilidade de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, tem transformado as dietas das crianças em todo o mundo. Esses alimentos, altamente palatáveis e calóricos, são frequentemente mais acessíveis e baratos do que opções nutritivas. A publicidade direcionada a crianças, especialmente através da televisão e das mídias digitais, promove o consumo desses produtos, contribuindo para o aumento da ingestão calórica.

Além disso, o estilo de vida sedentário tem se tornado uma característica marcante na vida das crianças, exacerbando o problema. O tempo gasto em frente a telas, seja em videogames, televisores ou dispositivos móveis, reduz as oportunidades de atividade física e, frequentemente, está associado a comportamentos alimentares não saudáveis, como lanches frequentes e o consumo de alimentos calóricos enquanto assistem à televisão.

Outro fator importante é o ambiente familiar. Pais com hábitos alimentares inadequados ou que apresentam excesso de peso têm maior probabilidade de ter filhos obesos. As práticas alimentares e a cultura alimentar no lar moldam as preferências das crianças desde cedo. Além disso, famílias de baixa renda enfrentam desafios únicos, como o acesso limitado a alimentos saudáveis e espaços seguros para a prática de atividade física, o que aumenta o risco de obesidade.

As consequências da obesidade infantil são devastadoras para a saúde a curto e longo prazo. Crianças obesas têm maior risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2,



hipertensão e dislipidemias, ainda na infância. Os problemas psicológicos também são significativos, com o aumento de casos de baixa autoestima, depressão e ansiedade, frequentemente exacerbados pela discriminação e pelo bullying.

Diante desse cenário, o manejo da obesidade infantil exige intervenções abrangentes e precoces. A prevenção é o principal pilar, com a promoção de hábitos saudáveis desde a infância. Programas educativos que envolvam a família, as escolas e a comunidade são fundamentais para criar um ambiente que promova escolhas saudáveis. Além disso, políticas públicas que regulem a publicidade de alimentos, aumentem o acesso a alimentos saudáveis e incentivem a atividade física são cruciais para combater essa epidemia.

Por fim, o tratamento da obesidade infantil deve ser individualizado e centrado na criança e sua família. Estratégias que incluem mudanças no estilo de vida, reeducação alimentar, promoção da atividade física e, em casos selecionados, intervenções farmacológicas ou cirúrgicas, devem ser consideradas. O suporte psicológico também é essencial para ajudar a criança a lidar com os desafios emocionais associados à obesidade.

#### **4 CONCLUSÃO**

A obesidade infantil representa um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, exigindo uma abordagem multidimensional que vá além do tratamento clínico e inclua estratégias preventivas abrangentes. Embora a predisposição genética desempenhe um papel importante, o ambiente moderno, com sua abundância de alimentos ultraprocessados e estilos de vida sedentários, é o principal impulsionador desse fenômeno. As consequências para a saúde física e mental das crianças são significativas e duradouras, aumentando o risco de doenças crônicas e impactando negativamente o bem-estar emocional.

A prevenção da obesidade infantil deve começar cedo, envolvendo mudanças nos padrões alimentares e de atividade física, tanto no âmbito familiar quanto escolar. Intervenções precoces e o envolvimento da comunidade, juntamente com políticas públicas que promovam ambientes mais saudáveis, são fundamentais para reverter essa tendência. Além disso, o tratamento eficaz da obesidade infantil deve ser centrado na criança e na família, com uma abordagem personalizada que inclua suporte psicológico, mudanças no estilo de vida e, em casos graves, intervenções médicas apropriadas.

Em suma, enfrentar a obesidade infantil requer um esforço coordenado e sustentado de múltiplos setores da sociedade. A criação de ambientes que incentivem escolhas saudáveis e o fornecimento de recursos adequados para o manejo da condição são passos essenciais para



proteger as futuras gerações e garantir que cresçam com saúde e qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS

THOMAS-EAPEN, N. Childhood obesity. *Primary Care*, v. 48, n. 3, p. 505–515, 2021.

SMITH, J. D.; FU, E.; KOBAYASHI, M. A. Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health comorbidities. *Annual Review of Clinical Psychology*, v. 16, n. 1, p. 351–378, 2020.

SHI, L.; JIANG, Z.; ZHANG, L. Childhood obesity and central precocious puberty. *Frontiers in Endocrinology*, v. 13, 2022.

PEREIRA, A. R.; OLIVEIRA, A. Dietary interventions to prevent childhood obesity: A literature review. *Nutrients*, v. 13, n. 10, p. 3447, 2021.

CHUNG, S. T.; KRENEK, A.; MAGGE, S. N. Childhood obesity and cardiovascular disease risk. *Current Atherosclerosis Reports*, v. 25, n. 7, p. 405–415, 2023.

DROZDZ, D. et al. Obesity and cardiometabolic risk factors: From childhood to adulthood. *Nutrients*, v. 13, n. 11, p. 4176, 2021.

SALAMA, M. et al. Childhood obesity, diabetes, and cardiovascular disease risk. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, v. 108, n. 12, p. 3051–3066, 2023.

LITTLETON, S. H.; BERKOWITZ, R. I.; GRANT, S. F. A. Genetic determinants of childhood obesity. *Molecular Diagnosis & Therapy*, v. 24, n. 6, p. 653–663, 2020.