

## Hábitos alimentares da população brasileira e a relação com a obesidade infantil

Eating habits of the Brazilian population and the relationship with childhood obesity

Hábitos alimentarios de la población brasileña y la relación con la obesidad infantil

Recebido: 18/10/2022 | Revisado: 29/10/2022 | Aceitado: 30/10/2022 | Publicado: 05/11/2022

**Shirley Damasceno Monteiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0991-236X>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [shirleymonteiro655@gmail.com](mailto:shirleymonteiro655@gmail.com)

**Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0044-0925>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [francisca.freitas@fametro.edu.br](mailto:francisca.freitas@fametro.edu.br)

**José Carlos de Sales Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [jose.ferreira@fametro.edu.br](mailto:jose.ferreira@fametro.edu.br)

### Resumo

A obesidade infantil, tem se tornando frequente na vida da população brasileira com altos índices por todo o Brasil, com o crescimento da indústria alimentícia e a vida moderna onde não se tem tempo para preparar as refeições os alimentos são preparados de forma rápida, assim tem chegado a mesa de muitos brasileiros alimentos industrializados que muitas vezes o indivíduo que consome, não tem conhecimento dos malefícios que aquele alimento traz. Com a falta de educação alimentar da família, as crianças acabam tendo acesso à alimentos industrializados mais cedo, de forma rotineira. O objetivo desse estudo foi contribuir com o meio acadêmico sobre os hábitos alimentares da população brasileira e a sua relação com a obesidade infantil. Diante disso, essa revisão bibliográfica mostra-se relevante devido a esse crescimento exacerbado da doença relatando a relação alimentação da população brasileira e a obesidade infantil; além de discorrer sobre os fatores de risco para a doença e consequências da obesidade, ressaltar a importância da atividade física na vida das crianças, informar dos danos psicológicos causados pelo bullying nas escolas devido ao excesso de peso e com isso a dificuldade de socializar, além das doenças cardiovasculares e diabetes.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil; Obesidade; Hábitos alimentares.

### Abstract

Childhood obesity has become frequent in the life of the Brazilian population with high rates throughout Brazil, with the growth of the food industry and modern life where there is no time to prepare meals, food is prepared quickly, so it has industrialized foods have come to the table of many Brazilians that the individual who consumes is often unaware of the harm that food brings. With the family's lack of food education, children end up having access to processed foods earlier, on a routine basis. The objective of this study was to contribute to the academic environment on the eating habits of the Brazilian population and its relationship with childhood obesity. In view of this, this bibliographic review is relevant due to this exacerbated growth of the disease, reporting the relationship between the diet of the Brazilian population and childhood obesity; in addition to discussing the risk factors for the disease and consequences of obesity, highlighting the importance of physical activity in children's lives, informing about the psychological damage caused by bullying in schools due to being overweight and with that the difficulty of socializing, in addition to of cardiovascular disease and diabetes.

**Keywords:** Child obesity; Obesity; Eating habits.

### Resumen

La obesidad infantil se ha vuelto frecuente en la vida de la población brasileña con altas tasas en todo Brasil, con el crecimiento de la industria alimentaria y la vida moderna donde no hay tiempo para preparar las comidas, la comida se prepara rápidamente, por lo que los alimentos industrializados han venido a la mesa de muchos brasileños que el individuo que consume muchas veces no es consciente del daño que trae ese alimento. Con la falta de educación alimentaria de la familia, los niños terminan teniendo acceso a los alimentos procesados antes, de manera rutinaria. El objetivo de este estudio fue contribuir al ambiente académico sobre los hábitos alimentarios de la población brasileña y su relación con la obesidad infantil. Frente a eso, esta revisión bibliográfica es relevante por ese crecimiento exacerbado de la enfermedad, relatando la relación entre la dieta de la población brasileña y la obesidad infantil; además de discutir los factores de riesgo de la enfermedad y consecuencias de la obesidad, destacando la importancia

de la actividad física en la vida de los niños, informando sobre el daño psicológico que provoca el bullying en las escuelas por sobrepeso y con ello la dificultad de socializar, además de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

**Palabras clave:** Obesidad infantil; Obesidad; Hábitos alimenticios.

## 1. Introdução

A obesidade é uma doença crônica, consequente do excesso de tecido adiposo no organismo e vincula-se a morbididades (hipertensão arterial, dislipidemia, intolerância à glicose, esteatose hepática) em prazos longos e curtos. Em torno, de 60% da população adulta no Brasil possui sobrepeso e obesidade. Na infância, o excesso de peso atinge cerca de 15% das crianças menores de 2 anos, 12% entre 2 e 5 anos e 25% entre 5 a 10 anos (Souza, 2021).

Heinz et. al (2022) a vida infantil, a frequência da obesidade destacou-se significativamente no mundo. No ano de 2016, a Organização Mundial da Saúde estimou que 41 milhões de crianças inferior há 5 anos estavam acima do peso, sua presença estava localizada em parte nos países em desenvolvimento e também nos desenvolvidos, especialmente em regiões urbanas. A Obesidade infantil atinge cerca de 3,1 milhões de crianças com idade inferior a 10 anos no Brasil e que 6,4 milhões estão acima do peso, com isso os números apresentados mostram que o índice de crianças com obesidade e excesso de peso está alto no país (Ministério da Saúde, 2021).

Segundo o Ministério da Educação (2018), 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, esses dados levam em consideração os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil.

Jovens entre 10 a 19 anos, um em cada cinco, possui sobrepeso. Já na população infantil afetando 1 em 5, podendo suceder adultos obesos, pois crianças com excesso de peso são adolescentes obesos e 80% na vida adulta possuem obesidade. Então, essas crianças obesas podem ser no futuro adultos hipertensos, diabéticos, com problemas renais, cardiovasculares e riscos cerebrais (Verde,2014).

Nesse sentido, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (2022), a obesidade é caracterizada pelo excesso de peso proveniente do acúmulo de gordura corporal, caracterizada por um índice de massa corporal ou IMC igual ou acima de 30. É fundamental esclarecer que se trata de uma doença crônica. E que ela, pode causar inúmeros outros males — de problemas cardiovasculares a diabetes, —, os quais os cientistas chamam de comorbidades. Essas complicações surgem por uma série de motivos. Entre eles, porque a gordura corporal excessiva provoca um estado inflamatório constante em todo o organismo.

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (2019) diz que, pesquisas realizadas no Brasil, mostram que o consumo de produtos ultra processados tem início cada vez mais cedo: crianças com menos de dois anos consomem refrigerantes, sucos artificiais (32,3%), biscoitos, bolachas e bolos regularmente (60,8%).

De acordo com a pesquisa de Souza et al. (2013), no geral os alimentos que estão mais presentes na alimentação da população brasileira são arroz (84,0%), café (79,0%), feijão (72,8%), pão de sal (63,0%) e carne bovina (48,7%), deixando em evidencia também a frequência de sucos e refrescos (39,8%), refrigerantes (23,0%) e um consumo menor de frutas (16,0%) e hortaliças (16,0%).

Objetivo geral deste estudo é avaliar os hábitos alimentares da população brasileira e a sua relação com a Obesidade infantil, tendo como seus objetivos específicos descrever os hábitos alimentares de cada região, verificar os fatores de risco para a doença, e avaliar as consequências da obesidade infantil.

## 2. Metodologia

Para o estudo ser realizado foram utilizadas fontes secundárias por meio de uma revisão bibliográfica sistemática, que segundo Donato e Donato (2019) uma revisão sistemática é uma pesquisa científica pouco dispendiosa, seus métodos

sistemáticos são pré-definidos para verificar sistematicamente todos os documentos importantes publicados ou não, para uma avaliação onde analisa a qualidade dos artigos selecionados, obtém os dados e sintetiza as resultâncias. Para ordem dos dados utilizou-se o método hipotético dedutivo acerca do tema abordado. A pesquisa realizada neste trabalho pode ser classificada quanto à natureza como básica, quanto aos objetivos como descritiva, quanto à abordagem quali-quantitativa, quanto aos procedimentos bibliográficas.

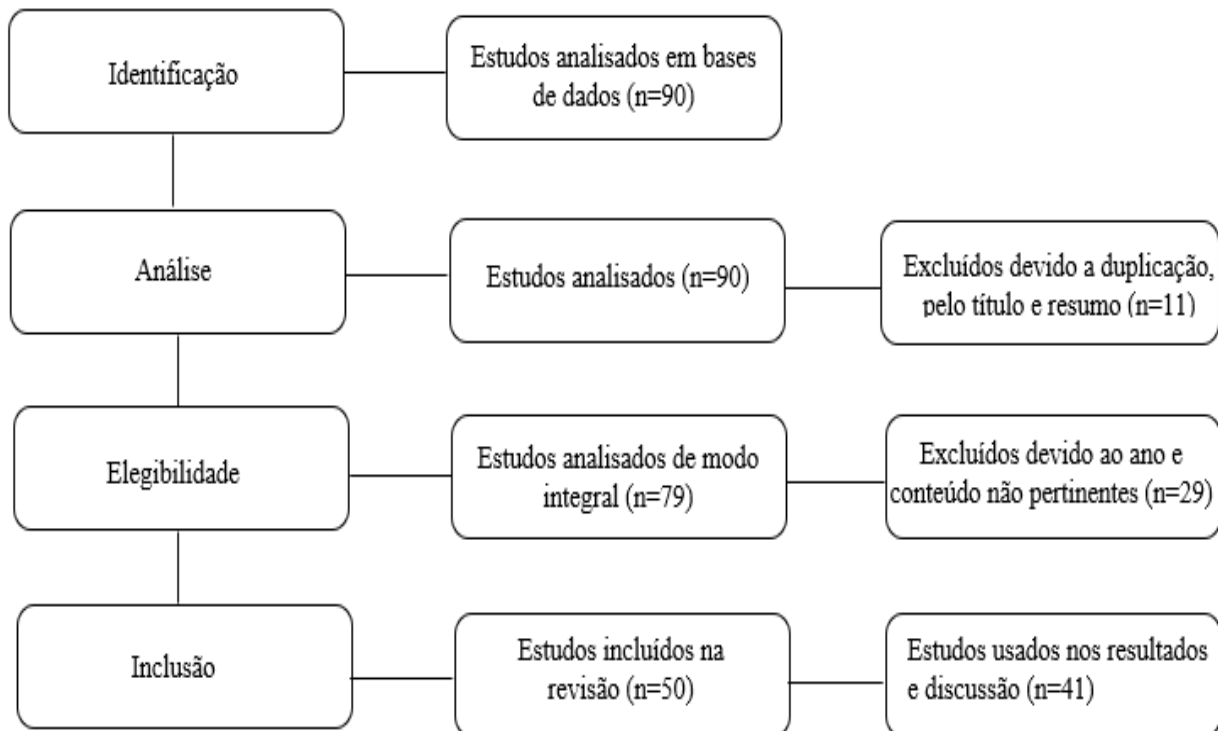
Então, foram coletados os dados do processo por meio de livros, revistas, diretrizes brasileiras, artigos em sites como SCIELO (Scientific Eletronic Library) e Google acadêmico.

Para a procura de artigos, buscou-se os seguintes descritores: obesidade, fatores de risco para a obesidade infantil, obesidade no brasil, obesidade infantil, consequências da obesidade infantil.

Como critério para inclusão de dados da pesquisa buscou-se materiais em Português sobre a temática; referências entre 2012 a 2022, com artigos, sites, revistas e livros que estejam de acordo com o tema proposto. E como critérios de exclusão não se utilizou materiais antes de 2000 e pesquisas que não estavam de acordo com o tema.

Para análise de dados foi utilizada a análise de conteúdo que, de acordo, com Gonçalves (2016) é uma das diversas formas de interpretar um texto, com normas sistemáticas de obter significados temáticos ou lexicais, através de elementos simples escritos em um texto. Então, totalizam-se cerca de 50 artigos que formam esse estudo que correspondem a questão proposta na pesquisa. Para melhor compreensão dos métodos utilizados na pesquisa serão exemplificados na Figura 1.

**Figura 1** - Esquema utilizado para demonstrar a metodologia utilizada no artigo.



Fonte: Autores.

**Quadro 1 - Artigos utilizados no corpus da pesquisa.**

Base de dados	Título	Periódico	Autores	Ano de publicação	País de origem
Google acadêmico	Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura.	<i>Conjecturas</i>	Capistrano, G. B., Costa, M. M., de Freitas, A. E., Lopes, P. R. S., Gonzáles, A. I., Sonza, A., & Lamounier, J. A.	2022	Brasil
Revista eletrônica	Alimentação complementar e obesidade infantil.	<i>Revista multidisciplinar de saúde</i>	Souza, B. S., Molero, M. P., & Gonçalves, R.	2021	Brasil
Unesp	Aspectos influenciadores no hábito alimentar infantil.	Repositório institucional Unesp	Pastrana, L. T., Oliveira, V. M. M. D., & Silva, M. C. D.	2021	Brasil
Google acadêmico	A importância do combate e prevenção da obesidade infantil: uma revisão de literatura.	<i>Brazilian Journal of Development</i>	De Araújo Rosas, B. M., da Silva, C. G. B., da Silva, F. B., da Silva, J. P., dos Passos, L. T. F., de Melo, M. M., ... & Raimundo, N. C. Á	2021	Brasil
Google acadêmico	Síndrome metabólica e obesidade infantil: riscos e tratamentos.	<i>In Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) &amp; Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar</i>	Souza, A. C. N. M., Perillo, A. L. P., de Fátima Silva, I., de Oliveira, J. Z. F., & Moreira, G. S	2021	Brasil
Revista eletrônica	Contribuição da psicologia clínica no tratamento da obesidade infantil.	<i>Revista FAROL</i>	Da Silva, V. P. P.	2021	Brasil
Google acadêmico	Obesidade infantil e correlação com atitudes alimentares, imagem corporal, depressão e qualidade de vida.	Sistema de biblioteca da Universidade Federal do Amazonas	Caranha, A. L.	2021	Brasil
PUC Goiás	Narrativas acerca da obesidade infantil: um estudo de caso.	Repositório PUC Goiás	Siqueira, N. N.	2021	Brasil
Uniceub	Atuação da enfermagem na prevenção da obesidade infantil e promoção da saúde.	Repositório Uniceub	Alves, J. D. A. R.	2020	Brasil
Revista eletrônica	Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância.	<i>Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física</i>	Dos Santos, E. M., Rocha, M. M. S., & Dias, T. D. O.	2020	Brasil
Uniceub	Alimentos ultraprocessados com altos teores de açúcar nos hábitos alimentares de lactentes.	Repositório Uniceub	Alcântara, K. R. D., & Almeida, S. G. D.	2020	Brasil
Google acadêmico	Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais.	<i>Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333</i>	Dos Santos, G. M., & da Silva, C. A. F.	2020	Brasil
Revista eletrônica	O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática.	<i>RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento</i>	Corrêa, V. P., Paiva, K. M., Besen, E., Silveira, D. S., Gonzales, A. I., Moreira, E., ... & Haas, P	2020	Brasil
Google acadêmico	A importância da prevenção da obesidade infantil.	<i>Coleção Iniciação Científica em Saúde–Vol. III</i>	Ampuero, R. H. T.	2020	Brasil
Revista eletrônica	Predisposição genética como fator determinante para a ocorrência da obesidade infantil	<i>Revista Liberum accessum</i>	Rodrigues, G. M., Costa, M. A., Fontes, S. C., & Ferreira, K. D.	2020	Brasil
Unis	Obesidade infantil no brasil: revisão bibliográfica	Repositório UNIS	Garcia, A. V. R., & Paiva, P. M. H	2020	Brasil
Revista eletrônica	Obesidade infantil: o papel da equipe de saúde	<i>Revista ciência (IN) Cena</i>	Mendonça, A. T. P., Souza, J. D. S., & dos Anjos, J. L.	2020	Brasil
Google	Obesidade infantil decorrente da má-alimentação: uma análise à luz da	<i>Múltiplos Acessos</i>	Machado, N. D. O., Ferreira, R.	2019	Brasil

acadêmico	revisão de literatura		H., & Rangel, T. L. V.		
Revista eletrônica	Hábitos alimentares e concepções sobre alimentação equilibrada: uma investigação com alunos do oitavo ano do ensino fundamental.	<i>Alexandria: Revista de Educação em Ciência e Tecnologia</i>	Scheunemann, C. M. B., & Lopes, P. T. C.	2019	Brasil
Semantic scholar	Obesidade infantil	Semantic scholar	Menezes, N.M. & Neri, A.P.	2019	Brasil
Google acadêmico	As consequências da má alimentação na obesidade infantil	<i>Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica</i>	da Rosa Alencar, M., Beutinger, J. R. M., & Franco, J. S.	2019	Brasil
Livro	Alimentos, Nutrição e Dietoterapia	Saunders Elsevier	Mahan. K.L. Raymond. L. J.	2018	Brasil
Revista eletrônica	Relação entre consumo e obesidade infantil sob a ótica da análise do comportamento: revisão Narrativa	<i>Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas</i>	Silva, J. L., & Bernardes, L. A.	2018	Brasil
Scielo	Associação da obesidade parental a atividade física e comportamentos sedentários de seus filhos: o estudo CASPIAN-V	<i>Jornal de Pediatria</i>	Angoorani, P., Heshmat, R., Ejtahed, H. S., Motlagh, M. E., Ziaodini, H., Taheri, M., ... & Kelishadi, R	2018	Brasil
Faema	Obesidade infantil na escola: o papel do professor de educação física	Repositório Unifaema	Bessa, N.R.	2018	Brasil
Google acadêmico	O aumento da obesidade em crianças e adolescentes e seus principais fatores determinantes.	<i>Faculdade de Ciências da Saúde-FAEF. Psicologia. PT-O Portal dos Psicólogos</i>	Jonas, A.	2018	Brasil
IBGE	Brasileiro ainda mantém dieta a base de arroz e feijão, mas consumo de frutas e legumes e abaixo esperado.	IBGE Censo Agro	IBGE	2017	Brasil
Uniceub	A influência da mídia televisiva nas escolhas alimentares das crianças e na obesidade infantil: uma revisão da literatura.	Repositório Uniceub	Costa, M. R.	2017	Brasil
Google acadêmico	A atividade física e seus impactos na obesidade infantil: uma revisão de literatura.	Unicentro	Rech, L. C., & Angnes, J. S.	2017	Brasil
Google acadêmico	Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa.	<i>JMPHC  Journal of Management &amp; Primary Health Care</i>	Jardim, J. B., & de Souza, I. L.	2017	Brasil
Ares Una-SUS	Obesidade como fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis em uma Unidade Básica de Saúde de Pinhais-PR: estudo transversal e intervenções educativas.	Ares Una-SUS	Kunen, S. C.	2016	Brasil
Ufsm	Obesidade infantil uma revisão de literatura.	Repositório UFSM	Golke, C.	2016	Brasil
Unesp	Obesidade infantil: fatores de risco perinatais, obesidade central, maturação sexual e análises linear e não linear da modulação autonômica da frequência cardíaca.	Repositório Unesp	Moraes, F.R.D.	2016	Brasil
Revista eletrônica	A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar.	<i>Revista conhecimento online</i>	Prodanov, S. S., & Cimadon, H. M. S.	2016	Brasil
Uniceub	A influência da publicidade de alimentos na obesidade infantil	Repositório Uniceub	Barros, M.P.	2015	Brasil
Google acadêmico	Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão	<i>Uningá Review</i>	Vaz, D. S. S., & Benneman, R. M.	2014	Brasil
Google acadêmico	Obesidade infantil: como a educação física pode contribuir para a sua prevenção no ambiente escolar.	UFRGS Lume Repositório digital	Machado, R. P	2014	Brasil

Revista eletrônica	Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares.	<i>Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia</i>	De Lacerda, L. R. F., Rodrigues, A. Y. F., da Silva Rocha, M. R., & Lopes, S. V. M. U.	2014	Brasil
Revista eletrônica	Estudo dos principais fatores de risco relacionados à obesidade infantil, segundo a opinião de seus responsáveis.	<i>Revista Científica do ITPAC, Araguaína</i>	Silva, J. C. R. D., Barbieri, T. S., & Silva, Z. S. S. B.	2014	Brasil
Revista eletrônica	Doenças associadas à obesidade infantil.	<i>Rev. Odontol. Araçatuba (Impr.)</i>	Moreira, M. D. S. F., Oliveira, F. M. D., Rodrigues, W., Oliveira, L. C. N. D., Mitidiero, J., Fabrizzi, F., & Bernardo, D. N. D. A.	2014	Brasil
Scielo	Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar.	<i>Revista brasileira de enfermagem</i>	Lopes, P. C. S., Prado, S. R. L. D. A., & Colombo, P.	2010	Brasil

Fonte: Autores.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Hábitos alimentares dos brasileiros

Segundo Krause (2018), o ambiente familiar para crianças em idade pré-escolar é primordial no desenvolvimento de seus hábitos alimentares. As crianças baseiam-se, em seus pais e irmãos, os gostos alimentares dos pais podem ser fortes influenciadores para as aversões e variedade da dieta da criança. A afinidade entre os gostos alimentares das crianças e da família podem refletir nas influências genéticas e ambientais.

Durante o passar dos anos o ambiente familiar mudou bastante, a mulher passa a entrar no mercado de trabalho e em decorrência a isso precisa ajustar a vida profissional com a doméstica e com isso a rotina familiar muda. As crianças começam a frequentar berçários, creches e escolas de tempo integral ou então são cuidadas por empregadas domésticas, diante disso, a alimentação passa por transformações, pois em busca de comodidade e praticidade, os produtos industrializados aumentam cada vez mais na mesa das famílias (Vaz & Bennemann, 2014).

De acordo com Barros (2015), os brasileiros estão, trocando cada vez mais, as refeições por lanches rápidos, e substituindo comidas feitas em casa por alimentos processados e com nível alto de calorias, a troca de alimentos não processados por alimentos processados é uma questão preocupante a saúde do brasileiro, tendo em vista que esses produtos são muito calóricos. Alimentos apresentam uma grande quantidade de açúcares, sódio, gorduras e de poucas fibras e micronutrientes, logo, podem provocar problemas sérios na saúde das crianças (Silva & Bernardes, 2018).

Alimentação a crianças no cotidiano com uma grande frequência definem o seu hábito alimentar. A escolha alimentos com grande preferência depende em grande parte das vezes do grupo social onde ela está firmada. A escolha alimentar, geralmente, possui suas raízes durante a infância, onde a família tem grande participação nesse processo (Machado, et al., 2019).

A alimentação irregular das crianças pode dá início quando a família faz uma grande ingestão de alimentos industrializados, pois com a rotina agitada, o pouco tem faz com que os responsáveis consumam esses alimentos devido a praticidade. Normalmente estes alimentos possuem um alto nível de carboidratos simples, sódio, gordura e conservantes. Nos dias de hoje, nos supermercados é habitual das famílias comprar alimentos congelados, que muitas vezes seu modo de preparo é feito de forma frita. Com o consumo precoce alimentos de baixo valor nutritivo e bastante calóricos como biscoitos, refrigerantes, sucos de caixa e doces, sendo estes causadores de danos à saúde, sua constância pode instigar a obesidade e doenças crônicas com o passar dos anos (Bessa, 2018).

Isso confirma-se com o que diz Scheunemann e Lopes (2019), os hábitos alimentares das pessoas, em especial os das crianças e adolescentes, são considerados de baixo valor nutricional. Com o consumo elevado de alimentos prontos e

industrializados. Decorrente, em parte, a rotina acelerada da vida contemporânea, com o grande consumo de lanches rápidos e a diminuição do preparo de refeições saudáveis para o consumo.

O primeiro ano de vida é importantíssimo para a criança, pois é nessa fase que se inicia a alimentação complementar e que devem ser construídos hábitos alimentares saudáveis para a prevenção futuras doenças e até de doenças atuais. Hábitos criados nessa fase são levados com mais facilidade na vida adulta, por isso, é importante uma dieta balanceada e equilibrada, com alimentos in natura e redução de alimentos processados, por isso deve ser fornecida uma alimentação balanceada para os bebês nesse período da vida (Souza, et al., 2021).

O IBGE (2017) constatou que, o Centro-Oeste do país apontou um aumento do consumo médio por pessoa de arroz, feijão, carne bovina e leite integral. No Sul e Sudeste centralizaram as maiores demandas para a maioria das frutas e verduras, no Nordeste acentuou-se uma demanda mais alta no consumo de milho e elaboração de alimentos à base de milho e feijão verde/corda. Já a Região Norte mostrou um consumo maior de açaí, farinha de mandioca, peixe fresco e pratos à base de leite. Além disso, o refrigerante foi maior no Sul, sendo o dobro presumido para as Regiões Norte e Nordeste. A região Sul também se sobressaiu no consumo por pessoa de massas, macarrão e preparações à base de macarrão, café e chá. Nesse contexto, o consumo de alimentos com alto teor calórico e baixo valor nutricional seria a causa da obesidade infantil, a alimentação irregular dos brasileiros estaria causando esse aumento da obesidade no país.

### **3.2 Fatores de risco para a doença**

Conforme o entendimento de Dos Santos, et al., (2020), a obesidade é influenciada por vários fatores, entre eles fatores biológicos, ambientais, psicossociais, condições financeiras e comportamentais, as mesmas condições são citadas em muitos estudos que apresentaram influências para a obesidade infantil. A obesidade infantil tem ligação com a falta de atividade física, a alimentação inadequada e o ambiente onde se vive (Machado, 2014).

Para Pastrana (2021), um dos fatores que mais influencia é a mídia alimentícia, pois as crianças passam grande parte do seu dia em frente à televisão em vez da escola ou fazendo atividades ao ar livre. Assim, o foco da mídia são propagandas alimentícias voltadas para o público infantil, contudo os alimentos oferecidos pelas propagandas têm baixo valor nutricional. As propagandas podem influenciar os hábitos alimentares das crianças e das famílias. Além de utilizarem de sabores doces e atraentes, então torna-se mais difícil as mudanças de hábitos das crianças e dificultando a introdução de alimentos saudáveis. Mesmo com a educação alimentar, quando chegam a escola avistarem seus desenhos preferidos em rótulos de salgadinhos e bolachas com amigos e dentro de casa ver propagandas que mostrarão o contrário, esses alimentos serem “saudáveis” (Menezes & Neri, 2019).

Um fator importante é o psicossocial, que rodeia a criança obesa. Em diversas situações acontece o afastamento social e retraimento nas atividades por causa da discriminação e dificuldade da criança no cotidiano, como por exemplo no ambiente escolar pode trazer prejuízos à autoestima gerando uma dificuldade para socializar, além de um rendimento estudantil inferior e tristeza (Alves, 2020).

Segundo De Lacerda, et al., (2014), um grande fator de risco para a obesidade infantil, é a obesidade em pessoas da família, pois aumenta o risco de a criança ter excesso de peso por causa da obesidade dos pais, com isso gera-se uma preocupação com as crianças que possuem pais obesos para que não ocorra o mesmo com os filhos. Os pais são essenciais para a mudança de comportamentos prejudiciais para hábitos alimentares saudáveis, desde atividade física, costumes alimentares ou sedentarismo são extremamente influenciados por seus pais (Angoorani et al. 2018).

Costa (2017), a obesidade pode ser a consequência da desproporção no gasto energético, aquele onde a caloria ingerida está acima do gasto energético. Essa desproporção causa o aumento nos estoques de energia e no peso do indivíduo, fazendo com que a pessoa tenha um aumento no seu peso habitual.

Observou-se em uma campanha da vacinação, que 713 crianças com idade inferior a um ano, mostrou que 75,6% dos entrevistados no dia anterior consumiram pelo menos um alimento que não indicado, 63,7% das mães afirmaram a ingestão de batata frita e bolachas recheadas e cerca de 40% relataram alimentos açucarados (Alcântara & Almeida, 2020).

De acordo com Dos Santos e Da Silva (2020), a obesidade não tem chamado atenção somente na situação atual, já que a OMS avaliou que se até o ano de 2025, se acaso não houver uma redução da situação atual, chegaremos em até 75 milhões de crianças obesas. A predominância da obesidade em crianças e adolescentes tem crescido em grande parte dos países apontando como um dos mais significativos problemas nutricionais do mundo atual, tornando-se comum até nações em desenvolvimento, nas quais persistem regiões e grupos sociais sujeitos a fome e desnutrição. Além disso, estudos mostram, que existem casos de mesma residência ter um indivíduo com desnutrição e outro com obesidade.

Além disso, uma pesquisa realizada por Corrêa et al. (2020), mostram índices elevados de sobrepeso e obesidade na infância com maior frequência nas meninas, contudo em um desses estudos esses números não foram tão expressivos. Nesse contexto, é possível observar que esses índices são preocupantes para a população brasileira.

Rech e Angnes (2017), inatividade física e a má alimentação tem uma forte associação à obesidade, a energia ingerida não é gasta, com isso causa um acúmulo de energia, então em forma de gordura, acarreta a obesidade. O sedentarismo e alimentação inadequada na infância, é consequente das informações recebidas da família e da escola, a criança apresentará um risco maior de ser obesidade na vida adulta. Dessa forma, é possível observar que a obesidade é causada por diversos motivos e um dos principais é a alimentação inadequada (De Araújo Rosas et al. ,2021). Para melhor entendimento desses aspectos, segue abaixo na Tabela 1 para exemplificar os principais fatores de risco para a obesidade infantil.

**Tabela 1 - Fatores de risco para obesidade.**

<b>Fatores de risco</b>	<b>Características</b>	<b>Autor (Ano)</b>
Genéticos	A genética tem uma facilidade para a obesidade, pode interferir no gasto e consumo de energia, assim como a divisão de calorias acumuladas nos tecidos magros e gordura.	Moraes (2016)
Ambiente familiar	O ambiente familiar é onde forma-se grande parte das atitudes e hábitos das crianças, se este ambiente é inadequado pode contribuir para problemas de distúrbios relacionados à alimentação.	Silva, Barbieri e Silva (2014)
Sedentarismo	O sedentarismo ocorre com a população geral e tem aumentado com os avanços tecnológicos as tarefas do dia a dia tornam-se mais fáceis como, mudar o canal da televisão é uma tarefa que não precisa se mover, usa-se o controle remoto e isso faz com que o indivíduo se acomode.	Lopes, Prado e Colombo (2010)
Condições financeiras	As famílias de baixa renda, adquirem produtos com qualidade nutricional inferior e alta calórica, devidos a preços mais acessíveis em lojas de conveniência. Já os produtos saudáveis, como verduras, frutas, legumes e carnes magras, tem valor um pouco mais alto.	Kunen (2016)
Indústria alimentícia	As horas na frente do televisor pode influenciar a hábitos de vida sedentário e resultar em escolhas alimentares ruins, pois as propagandas alimentícias possuem apelos emocionais e de amor para os pais e seus filhos.	Prodanov e Cimadon (2016)

Fonte: Autores.

A tabela mostra, que são muitos os fatores de risco que contribuem com a doença como os fatores genéticos que pode fazer com que o indivíduo tenha uma facilidade para ser obeso, já o ambiente familiar é onde forma-se os hábitos das crianças e se esse ambiente for hostil pode influenciar a criança a ter comportamentos obeso gênicos, o sedentarismo ocorre com os avanços tecnológicos e faz com que as pessoas não gastem energia nem com tarefas simples

Já as condições financeiras afetam na hora da escolha de alimentos industrializados com alto valor calórico ao invés



de alimentos naturais devido ao valor mais alto e a indústria alimentícia influenciam as crianças a consumirem alimentos de baixo valor nutricional trazendo tendências de alimentos embutidos.

### 3.3 Consequências da obesidade infantil

Souza, et al., (2021) afirma que, a predominância da obesidade infantil nos últimos tempos tem crescido mundialmente, logo, aumentam as patologias, como diabetes melitos, hipertensão arterial e dislipidemia. Então, a obesidade infantil trará resultados graves no futuro da população mundial. Quatro a cada cinco crianças obesas continuaram obesas na vida adulta, então em vista disso a obesidade seria uma grande problemática na vida adulta dessas crianças (Capistrano et al., 2022).

Uma pesquisa realizada por Jardim e De Souza (2017), mostrou que a obesidade infantil é um fator de risco para doenças cardiovasculares, disfunções metabólicas e dislipidemia tanto na infância quanto no restante da vida do indivíduo. A obesidade infantil é causada por um excesso de gordura na região abdominal do indivíduo, sendo capaz de levar à outras comorbidades, como por exemplo a fadiga, diabetes, cansaço físico, problemas cardíacos, entre outros e talvez até a morte. O aumento de peso pode ser associado com o aumento na estatura e aceleração óssea (Da Silva,2021).

O Brasil tem uma dupla carga de doenças causadas pela alimentação, sendo analisada a ocorrência de doenças consequentes da deficiência de micronutriente específicos e o aumento da obesidade entre os brasileiros, essas ocorrências são preocupantes para a saúde pública devido ao seu aumento (Golke, 2016).

Da Rosa Alencar, et al., (2019) diz, que um grande problema da obesidade infantil são os pulmões, uma causa para a falta de ar em crianças com excesso de peso é devido a grande quantidade de gordura localizada do tórax, pressionando os pulmões no diagrama. Devido a isso causa uma interrupção respiratória durante o sono, denominado de apneia do sono, crescendo as chances de AVC e infarto. O mesmo diz Rodrigues, et al., (2020), a obesidade na infância pode causar uma dificuldade na oxigenação devido à grande necessidade de ventilação que o corpo vai demandar, o esforço respiratório e a diminuição que o corpo irá ter em relação a baixa eficácia muscular, assim, a criança apresentar dificuldade para tarefas simples ou de esforços da rotina. Além, do surgimento de asma, e apneia do sono ou até infecções constantes, por causa do sobrepeso.

Jonas (2018) entre os diversos danos para a crianças com obesidade, um deles é o emocional, os mais preocupantes são a depressão e os transtornos de ansiedade. Estudos apontam que essas crianças acabam sofrendo discriminação e preconceito, e que em torno de 80% dos entrevistados já foram vítimas algum momento da vida esse desconforto social, afetando de maneira negativa suas funções físicas e psíquicas, sendo capaz de provocar um impacto negativo na qualidade de vida da criança. Problemas psicológicos, sociais e comportamentais podem ocorrer em indivíduos obesos.

Caranha (2021) a obesidade pode fazer a pessoa a desenvolver concepções problemáticas referentes ao peso e à alimentação, causando um modelo de ideias distorcidas que levem a desregulação afetiva e a hábitos alimentares irregulares. Cerca de 33% das crianças e adolescentes possui sobrepeso e isso influencia diretamente na sua saúde, essas influencias são: baixa autoestima, isolamento social, diminuição da aptidão física e doenças associadas à obesidade como hipertensão arterial, entre outras complicações (Ampuero, 2020).

De acordo com Moreira et al. 2014 a obesidade é a causadora de problemas sociais e danos psicológicos nas crianças fazendo o seu convívio na sociedade ser mais difícil, ocasionando autoestima baixa. Na escola esse problema pode se agravar, pois elas passam a sofrer bullying desencadeando transtornos psicológicos que podem causar danos permanentes, além de gerar consequências que podem surgir de curto prazo à longo prazo. O excesso de peso apresenta-se com principal motivo de desentendimentos e do bullying nas escolas. O bullying incentiva uma pratica danosa para o crescimento da criança. Quando o indivíduo é visto pelos colegas como preguiçosa, acaba havendo uma rejeição e humilhação pelos colegas e em grande parte

dos casos os professores os educadores não conseguem lidar com esse problema no ambiente escolar (Siqueira,2021).

De acordo com Garcia e Paiva (2020), o tratamento da obesidade em crianças é mais difícil do que em adultos, pois criança não compreendem a gravidade patologia. Por isso, estudos têm sido efetuados com a intenção de criar estratégias de intervenção mais eficientes.

Além disso Mendonça, et al., (2020), crianças sobrepeso apresentam capacidade física menor e um nível inferior de aptidão física, se comparadas aos indivíduos com o peso padrão de acordo com sua idade. As crianças com excesso de peso têm uma pré-disposição a um retardamento no funcionamento físico nas diversas habilidades motoras importantes de mobilidade e salto, além disso apresentam capacidade cardiorrespiratória inferior e um maior gasto de energia para a realização das atividades do cotidiano.

#### **4. Conclusão**

No desenvolvimento da pesquisa realizada, foi possível entender que a obesidade infantil é um problema que tem crescido muito na vida da população brasileira e que a doença traz muitos danos na vida das crianças como a baixa autoestima, o bullying sofrido nas escolas, distúrbios alimentares, doenças a longo e curto prazo além de alguns danos definitivos e que para tratar do problema os pais e o ambiente familiar é um fator essencial na inclusão de bons hábitos alimentares. Por isso, é importante a compreensão da sociedade sobre a obesidade na infância para que as famílias se conscientizem de que uma boa alimentação é importante para uma qualidade de vida mais saudável e equilibrada.

Então, é importante que a sociedade seja conscientizada de que a obesidade infantil acarreta problemas até a vida adulta e que a família tem um papel importante para a mudança desses maus hábitos fornecendo alimentos mais nutritivos e saudáveis e ensinando a fazer escolhas melhores, para que, quando a criança for fazer as escolhas dentro ou fora de casa elas optem por alimentos mais benéficos a saúde. E evitem consumir alimentos com alto teor de açúcares, sódio e gorduras e industrializados que são ofertados nas mídias sociais pela indústria alimentícia.

Portanto, conclui-se que é muito importante os familiares terem bons hábitos alimentares, pois é na família que se tem o primeiro contato com alimentos e que é necessária a promoção feita por um nutricionista sobre a educação alimentar para a sociedade para que eles mudem seus hábitos e de suas famílias influenciando positivamente a criança na hora de alimentar-se. Para que, a criança saiba como escolher os alimentos corretamente sem ser rotineiro o consumo de alimentos industrializados.

Devido ao crescimento da obesidade infantil não somente no Brasil como no mundo inteiro, as mudanças que o mundo moderno vem sofrendo com o passar dos anos e agora com um contexto pós a pandemia do covid-19 se faz necessário mais estudos sobre o tema destacando os pontos principais para esse crescimento.

#### **Agradecimentos**

Eu gostaria de agradecer primeiramente a Deus, pois foi Ele que me sustentou até aqui e me capacitou para a elaboração desse trabalho, agradeço a minha família que acreditou, me apoiou em todos os momentos aos meus pais Sheila e Ronaldo que sempre lutaram para que esse sonho se tornasse realidade, agradeço a minha irmã e ao namorado por me ouvirem nos momentos difíceis, aos meus orientadores que deram todo o apoio para que eu fizesse um bom trabalho, minha gratidão aos colegas de classe que me ajudaram, a cada um de vocês que estiveram comigo, pois eu nunca estive só. Por isso não tema, pois estou com você; Não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei, eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa (Isaias 41:10).

## Referências

- Alcântara, K. R. D., & Almeida, S. G. D. (2020). Alimentos ultraprocessados com altos teores de açúcar nos hábitos alimentares de lactentes. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14457/1/Karoline%20Rayssa%20de%20Alcantara.pdf>
- Alves, J. D. A. R. (2020). Atuação da enfermagem na prevenção da obesidade infantil e promoção da saúde. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15037>
- Ampuero, R. H. T. (2020). A importância da prevenção da obesidade infantil. *Coleção Iniciação Científica em Saúde–Vol. III*, p. 56-326.
- Angoorani, P., Heshmat, R., Ejtahed, H. S., Motlagh, M. E., Ziaodini, H., Taheri, M., & Kelishadi, R. (2018). Associação da obesidade parental a atividade física e comportamentos sedentários de seus filhos: o estudo CASPIAN-V. *Jornal de Pediatria*, 94, 410-418.
- ABESO. (2022). O que é obesidade.2022 Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. <https://abeso.org.br/conceitos/obesidade-e-sobrepeso/>.
- Barros, M. P. (2015) A influência da publicidade de alimentos na obesidade infantil. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7656/1/21457907.pdf>
- Bessa, N. R. (2018). obesidade infantil na escola: o papel do professor de educação física. <https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/2137>
- Capistrano, G. B., Costa, M. M., de Freitas, A. E., Lopes, P. R. S., Gonzáles, A. I., Sonza, A., & Lamounier, J. A. (2022). Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura. *Conjecturas*, 22(2), 47-58.
- Caranha, A. L. (2021). Obesidade infantil e correlação com atitudes alimentares, imagem corporal, depressão e qualidade de vida. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Sistema de bibliotecas da Universidade Federal do Amazonas.
- Corrêa, V. P., Paiva, K. M., Besen, E., Silveira, D. S., Gonzales, A. I., Moreira, E., & Haas, P. (2020). O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 14(85), 177-183.
- Costa, M. R. (2017). A influência da mídia televisiva nas escolhas alimentares das crianças e na obesidade infantil: uma revisão da literatura. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11200/1/TCC%20Midi%C3%A3%20Ribeiro.pdf>
- Da Rosa Alencar, M., Beutinger, J. R. M., & Franco, J. S. (2019). As consequências da má alimentação na obesidade infantil. *Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica*.
- Da Silva, V. P. P. (2021). Contribuição da Psicologia clínica no tratamento da obesidade infantil. *Revista FAROL*, 15(15), 106-120.
- De Araújo Rosas, B. M., da Silva, C. G. B., da Silva, F. B., da Silva, J. P., dos Passos, L. T. F., de Melo, M. M., & Raimundo, N. C. Á. (2021). A importância do combate e prevenção da obesidade infantil: uma revisão de literatura The importance of combat and prevention of childhood obesity. *Brazilian Journal of Development*, 7(7), 73292-73302.
- De Lacerda, L. R. F., Rodrigues, A. Y. F., da Silva Rocha, M. R., & Lopes, S. V. M. U. (2014). Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, 2(5).
- Dos Santos, E. M., Rocha, M. M. S., & Dias, T. D. O. (2020). Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, 9(1), 57-62.
- Dos Santos, G. M., & da Silva, C. A. F. (2020). Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 0-1.
- Donato, H., & Donato, M. (2019). Etapas na Condução de uma Revisão Sistemática. *Acta Médica Portuguesa*, 32(3).
- Garcia, A. V. R., & Paiva, P. M. H. (2020). Obesidade infantil no Brasil: Revisão Bibliográfica. <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1433>
- Golke, C. (2016). Obesidade infantil uma revisão de literatura. <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/3137>
- Gonçalves, A. T. P. (2016). Análise de conteúdo, análise do discurso e análise de conversação: estudo preliminar sobre diferenças conceituais e teórico-metodológicas. *Administração: Ensino e Pesquisa*, 17(2), 275-300.
- Heinz, C., Afonso, L. O., Traebert, E., Garcia, L. P., Trevisol, D. J., & Traebert, J. (2022). Prevalência de excesso de peso infantil no Brasil: revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 11(5), e18711526685-e18711526685.
- IBGE, Censo agro 2017. Brasileiro ainda mantém dieta a base de arroz e feijão, mas consumo de frutas e legumes e abaixo esperado. <https://censoagro2017.ibge.gov.br/2013-agencia-de-noticias/releases/28646-pof-2017-2018-brasileiro-ainda-mantem-dieta-a-base-de-arroz-e-feijao-mas-consumo-de-frutas-e-legumes-e-abaixo-do-esperado.html>
- INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (IDEC) UNICEF. Influência dos rótulos de alimentos ultra processados na percepção, preferências e escolhas alimentares de crianças brasileiras. <https://alimentandopoliticas.org.br/wp-content/uploads/2020/01/Pesquisa-Idec-UNICEF-Web.pdf>.
- Jardim, J. B., & De Souza, I. L. (2017). Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. *JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750*, 8(1), 66-90.
- Jonas, A. (2018). O aumento da obesidade em crianças e adolescentes e seus principais fatores determinantes. *Faculdade de Ciências da Saúde–FAEF. Psicologia. PT–O Portal dos Psicólogos*, 1-9.

- Kunen, S. C. (2016). Obesidade como fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis em uma Unidade Básica de Saúde de Pinhais-PR: estudo transversal e intervenções educativas. <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/12650>
- Lopes, P. C. S., Prado, S. R. L. D. A., & Colombo, P. (2010). Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. *Revista brasileira de enfermagem*, 63, 73-78.
- Machado, R. P. (2014). Obesidade infantil: como a educação física pode contribuir para a sua prevenção no ambiente escolar. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/116053>
- Machado, N. D. O., Ferreira, R. H., & Rangel, T. L. V. (2019). Obesidade infantil decorrente da má-alimentação: uma análise à luz da revisão de literatura. *Múltiplos Acessos*, 4(1), 25-40.
- Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. Mahan. K. L. Raymond. L. J. Rio de Janeiro. Saunders Elsevier, 24 dezembro 2018, (14ª edição) p. 803.
- Mendonça, A. T. P., Souza, J. D. S., & dos Anjos, J. L. (2020). Obesidade infantil: o papel da equipe de saúde. *Revista Ciência (In) Cena*, 1(11), 1-15.
- Menezes, N. M., & Neri, A. P. Obesidade Infantil. 2019. Semantic scholar, p.1-10.
- MEC (2018). Obesidade infantil é o tema do programa do Salto para o Futuro, 18 de abril de 2018. <http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=63021:obesidade-infantil-e-tema-do-programa-salto-para-o-futuro>
- MS, Secretaria de atenção primária à saúde (2021) . Ministério da Saúde e parceiros assinam termo de compromisso para deter o avanço da obesidade infantil, 19 de agosto de 2021. <https://aps.saude.gov.br/noticia/13496>.
- Moraes, F. R. D. (2016). Obesidade infantil: fatores de risco perinatais, obesidade central, maturação sexual e análises linear e não linear da modulação autonômica da frequência cardíaca. <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/144971>
- Moreira, M. D. S. F., Oliveira, F. M. D., Rodrigues, W., Oliveira, L. C. N. D., Mitidiero, J., Fabrizzzi, F., & Bernardo, D. N. D. A. (2014). Doenças associadas à obesidade infantil. *Rev. Odontol. Araçatuba (Impr.)*, 60-66.
- Pastrana, L. T., Oliveira, V. M. M., & Silva, M. C. da (2021). Aspectos influenciadores no hábito alimentar infantil. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15392/1/21805142%20%2021803986%20%20%2051700826.pdf>
- Prodanov, S. S., & Cimadon, H. M. S. (2016). A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. *Revista conhecimento online*, 1, 3-12.
- Rech, L. C., & Angnes, J. S. A. (2017). ATIVIDADE FÍSICA E SEUS IMPACTOS NA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Unicentro, p.1-20.
- Rodrigues, G. M., Costa, M. A., Fontes, S. C., & Ferreira, K. D. (2020). Predisposição genética como fator determinante para a ocorrência da obesidade infantil. *Revista Liberum accessum*, 5(1), 32-41.
- Scheunemann, C. M. B., & Lopes, P. T. C. (2019). Hábitos alimentares e concepções sobre alimentação equilibrada: uma investigação com alunos do oitavo ano do ensino fundamental. *Alexandria: Revista de Educação em Ciência e Tecnologia*, 12(1), 279-302.
- Silva, J. L., & Bernardes, L. A. (2018). Relação entre consumo e obesidade infantil sob a ótica da análise do comportamento: revisão Narrativa. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 3(6), 79-101.
- Silva, J. C. R. D., Barbieri, T. S., & Silva, Z. S. S. B. (2014). Estudo dos principais fatores de risco relacionados à obesidade infantil, segundo a opinião de seus responsáveis. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, 7(2).
- Siqueira, N. N. (2021). Narrativas acerca da obesidade infantil: um estudo de caso. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3724>
- Souza, A. D. M., Pereira, R. A., Yokoo, E. M., Levy, R. B., & Sichieri, R. (2013). Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito nacional de alimentação 2008-2009. *Revista de Saúde Pública*, 47, 190s-199s.
- Souza, A. C. N. M., Perillo, A. L. P., de Fátima Silva, I., de Oliveira, J. Z. F., & Moreira, G. S. (2021). Síndrome metabólica e obesidade infantil: riscos e tratamentos. In *Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar*.
- Souza, B. S., Molero, M. P., & Gonçalves, R. (2021). Alimentação complementar e obesidade infantil. *Revista Multidisciplinar da Saúde*, 3(2), 1-15.
- Souza, F. I. S. de. Obesidade Infantil, a consciência começa em casa. Escola Paulista de Medicina, <https://sp.unifesp.br/epm/noticias/obesidade-infantil-2021>.
- Vaz, D. S. S., & Benneman, R. M. (2014). Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. *Uningá Review Journal*, 20.1.
- Verde, S. M. M. L. (2014) Obesidade infantil: o problema de saúde pública do século 21. *Rev Bras Promoç Saúde*, 27(1), 1-2.