

## Obesidade infantil e má alimentação

Childhood obesity and poor diet

Obesidad infantil y mala alimentación

Recebido: 12/11/2022 | Revisado: 08/12/2022 | Aceitado: 10/12/2022 | Publicado: 17/12/2022

**Ana Beatriz Soares Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1668-8797>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [anabeatrizsoares2025@gmail.com](mailto:anabeatrizsoares2025@gmail.com)

**Flávia Coelho da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5103-2075>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [flaviacoelhodasilva432@gmail.com](mailto:flaviacoelhodasilva432@gmail.com)

**Jânio Sousa Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [santosjs.food@gmail.com](mailto:santosjs.food@gmail.com)

### Resumo

Segundo a organização mundial da saúde (OMS) estima que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. A obesidade é uma doença crônica e o acúmulo de gordura no corpo, ocorre quando a oferta de calorias é maior do que o gasto de energia e pode ser classificado através do cálculo do IMC (Índice de massa corporal). E pode acarretar diversas fases da vida e a infância por ser o período crucial para formação humana, nesta fase será construído os seus hábitos de vida, que serão a base para vida adulta em todos os aspectos, como a condição da saúde futura já deve ser ensinada desde a infância, e não sendo realizado o ensinamento correto está ocorrendo grande aumento da obesidade infantil e uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que ocorre por diversos fatores como sedentarismo, disfunções hormonal, medicamentos, fatores socioeconômico, alimentação, fatores psicológico, emocionais e genéticos a ansiedade e depressão tem sido um dos grandes problemas por que acaba cometendo excesso nos alimentos para amenizar as sensações desagradáveis como cansaço, solidão, tristeza, raiva, gerando a compulsão alimentar, que pode levar ao quadro de sobrepeso e obesidade.

**Palavras-chave:** Obesidade; Obesidade infantil; Sedentarismo; Má alimentação.

### Abstract

According to the World Health Organization (WHO) estimates that by 2025 the number of obese children on the planet will reach 75 million. Obesity is a chronic disease and the accumulation of fat in the body occurs when the supply of calories is greater than the expenditure of energy and can be classified by calculating the BMI (Body Mass Index). And it can lead to different stages of life and childhood, as it is the crucial period for human formation, in this stage your life habits will be built, which will be the basis for adult life in all aspects, as the condition of future health should already be taught since childhood, and when the correct teaching is not carried out, there is a great increase in childhood obesity and a chronic disease that is characterized by the excessive accumulation of body fat that occurs due to several factors such as sedentary lifestyle, hormonal disorders, medications, socioeconomic factors, diet, psychological, emotional and genetic factors anxiety and depression have been one of the major problems because people end up overeating to ease unpleasant sensations such as tiredness, loneliness, sadness, anger, generating binge eating, which can lead to overweight and obesity.

**Keywords:** Obesity; Childhood obesity; Sedentary lifestyle; Poor diet.

### Resumen

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2025 el número de niños obesos en el planeta alcanzará los 75 millones. La obesidad es una enfermedad crónica y la acumulación de grasa en el organismo se produce cuando el aporte calórico es mayor que el gasto energético y se puede clasificar calculando el IMC (Índice de Masa Corporal). Y puede dar lugar a diferentes etapas de la vida y la infancia, ya que es el período crucial para la formación humana, en esta etapa se construirán sus hábitos de vida, que serán la base para la vida adulta en todos los aspectos, como la condición de la salud futura. ya se debe enseñar desde la infancia, y cuando no se lleva a cabo la enseñanza correcta, se produce un gran aumento de la obesidad infantil y una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal que se produce por varios factores como el sedentarismo, trastornos hormonales, medicamentos, factores socioeconómicos, dieta, factores psicológicos, emocionales y genéticos la ansiedad y la depresión han sido uno de los principales problemas porque las personas terminan comiendo en exceso para aliviar

sensaciones desagradables como cansancio, soledad, tristeza, ira, generando atracones, que puede conducir al sobrepeso y la obesidad.

**Palabras clave:** Obesidade; Obesidade infantil; Sedentarismo; Mala alimentación.

## 1. Introdução

A infância é um período crucial na formação do capital humano. Nesta fase do curso da vida, desenvolvemos como nunca nossas potencialidades físicas, cognitivas e emocional. formamos hábitos que tendem a nos acompanhar ao longo da vida e que influenciam a condição de saúde futura. por isso, o cuidado em saúde das crianças deve ser um direito social (Jaime 2017).

A infância é uma fase importante na formação dos hábitos alimentares, pois é nela que começa a formação do paladar e a introdução de alimentos. É nessa fase da vida que se devem estimular hábitos alimentares saudáveis, que serão levados por toda vida desse indivíduo. (Referência)

Atualmente o grande aumento da obesidade infantil vem sendo alarmante, segundo a Organização Mundial da saúde (OMS) estima que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões.

Victor (2021) descreve que com a pandemia da covid-19 também agravou a situação é teve impacto importante na alimentação das crianças além do aumento do sedentarismo.

A obesidade infantil pode ser definida como um quadro de acúmulo excessivo de gordura corporal no tecido adiposo durante a infância, com implicações negativas para a saúde. (Paes et al., 2015)

A obesidade infantil é um problema caracterizada crônica, pelo acúmulo excessivo de gordura que pode ser avaliado através do Índice de Massa corporal (IMC) sendo realizado uma avaliação antropométrica que são utilizados para descobrir qual o grau está a obesidade, e uma doença multifatorial pode ocorrer por diversos fatores como disfunções hormonal, sedentarismo, medicamentos, fatores socioeconômico, alimentação, fatores psicológicos e emocionais e genético.

Independente da fase da vida, os cuidados com a saúde precisam ser constantes. Isso inclui a alimentação, a prática de atividade física, o controle do ganho de peso e a manutenção de tantos outros hábitos saudáveis. Como a própria palavra já sugere, hábito é algo constante. E aqueles que começam desde cedo podem se estender pelo resto da vida. (OMS 2021). E de acordo com essa afirmação este projeto parcial será realizado pelo devido problema mundial de casos de obesidade infantil e mostrar a importância de uma alimentação e adequada para que a criança seja um adulto saudável.

A má alimentação tem sido um dos grandes fatores na vida das crianças sendo por desnutrição ou sobrepeso por não conseguirem se alimentarem ou por não serem ensinada a ter uma alimentação adequada sendo substituído por alimentos ultra processado que são ricos em caloria e açúcar e nenhum valor nutricional, pelo grande aumento de fast food e a facilidade para os pais.

Obesidade infantil pode causar, vários problemas que pode acarretar a ter uma vida adulta cheia de problema de saúde desencadeando diversas doenças como colesterol alto, hipertenso, problema cardiovascular precoce, diabetes, problemas precoces nos ossos e problema de pele como alergias pelo calor, infecções causadas por fungos e acne.

Para a criança obesa para ter uma mudança na alimentação e necessário que a família e a rotina da criança sendo a alimentação uma das partes mais importantes para combater a obesidade infantil.

A orientação nutricional tem um papel muito importante para haver mudança no hábito alimentar de uma criança obesa. O podendo ensinado como fazer uma alimentação saudável, e mostrando a necessidade de se ter uma conversa com a criança e a família. Assim, tendo em vista que para dar continuidade ao tratamento é necessário ter uma negociação entre a família e o profissional para assim ter o resultado esperado no tratamento (Mattar, 2017)

O sedentarismo é caracterizado pela falta de exercício físico sendo quando não se realiza nenhuma atividade física na infância e muito importante que a criança brinque para se movimentar porque pode ocorrer ingestão calórica maior superior do que o gasto energético e ocorrendo o acúmulo. Desta forma o objetivo do presente artigo foi mostrar como é importante orientar

a criança a ter hábitos alimentares saudáveis, assim como, expor os malefícios que o sedentarismo pode causar.

## 2. Metodologia

Esse trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de origem integrativa, sobre tema da obesidade infantil e a má alimentação as informações foram pesquisadas através de artigos no *Scientific Eletronic Library* (scielo) nas seguintes revistas; revista eletrônica acervo da saúde, revista Paulista de Pediatria, revista Med Minas Gerais, em livro com tema obesidade infantil na linguagem de língua portuguesa utilizando as palavra-chave como: obesidade, obesidade infantil, sedentarismo, má alimentação. E sendo descartado todo artigo entrava no contexto do tema escolhido. Não sendo definido o ano de publicação para pesquisa apenas relacionados aos critérios para inclusão foram; obesidade na infância, sedentarismo na infância e má alimentação que apresentavam os objetivos da revisão realizada, critérios para exclusão; artigos na língua inglesa, sobre materno infantil, aleitamento materno e todos que não se enquadram no tema proposto. No total sendo utilizados 19 referências.

## 3. Resultados e Discussão

### Obesidade infantil

A obesidade infantil tem sido um dos grandes problemas por conta do seu alarmante aumento. E acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2025 o número de criança obesas no mundo pode chegar 75 milhões. Coelho (2021).

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em um nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando prejuízos tais como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor. Além de se constituir enquanto fator de risco para enfermidades tais como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes melito tipo II e alguns tipos de câncer (wanderley & Ferreira, 2010).

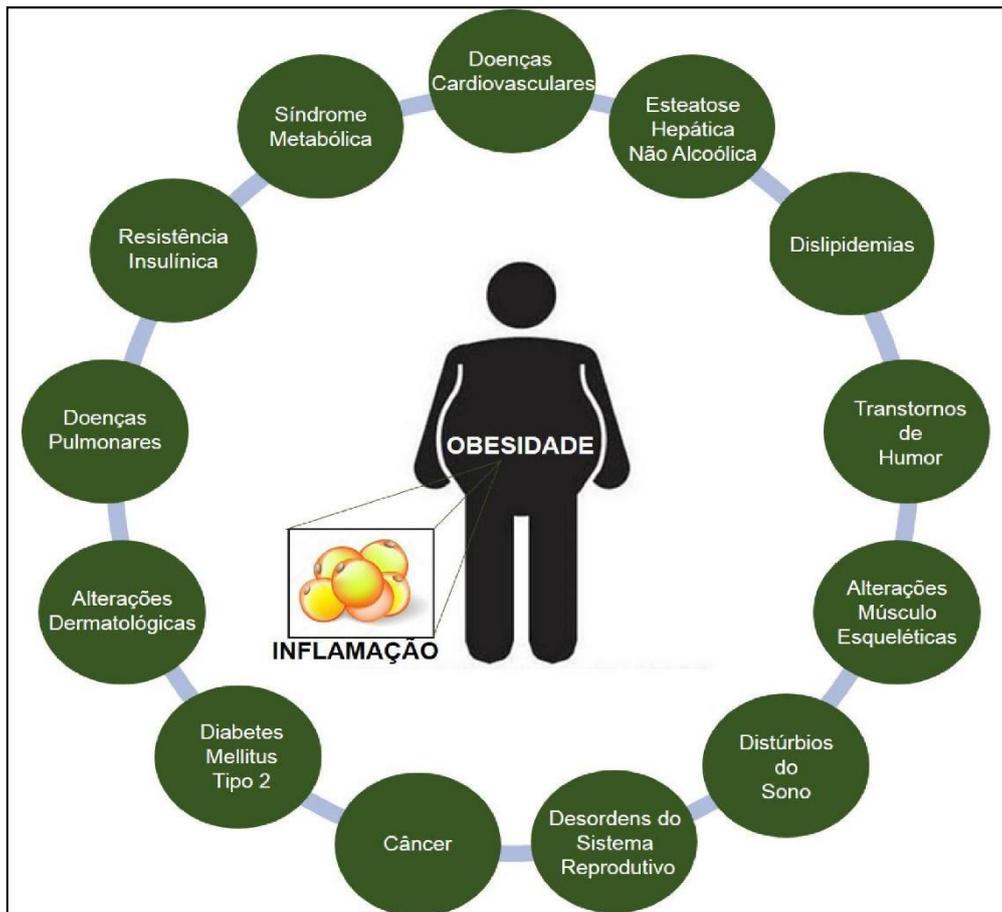
A obesidade pode classificada em dois tipos obesidade podem ser endógenos (genéticos, psicológicos e associados a alterações do eixo neuroendócrinometabólico) e exógenos (hábitos alimentares, sedentarismo, qualidade do sono), devendo os fatores exógenos serem controlados, visando o combate à obesidade (Dâmaso, & campos, 2021).

A obesidade infantil é uma doença crônica grave que apresenta como principal característica o acúmulo exagerado de gordura corporal. Muitas vezes pode ser resultado, por exemplo, de consumo excessivo de calorias e/ou falta de exercício físico. Apesar do estilo de vida ser um fator importante, considere-se a obesidade como uma doença de etiologia multifatorial, ou seja, ela não é causada apenas por um fator mais diversos fatores.

Assim podendo dizer que a obesidade e complexa e envolve fatores biológicos, socioeconômico, psicossociais e culturais. Obesidade também pode ser por um hábito de vida. Que ocorre um desequilíbrio entre ganho e perda energia e o excesso de energia acumula - se no organismo em forma de gordura, depositando- se no tecido adiposo (Cominato et al., 2017)

As crianças e adolescentes obesos tem grande chance de desenvolvimento doenças crônicas na fase adulta, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, alto níveis de colesterol triglicerídeos, síndromes metabólicas, infarto e acidente vascular encefálico. A obesidade infantil além de trazer sérios risco a saúde o crescimento da criança pode ser comprometido, O ganho de peso na criança é acompanhado por aumento de estatura e aceleração da idade óssea. No entanto, depois, o ganho de peso continua, e a estatura e a idade óssea se mantêm constantes. A puberdade pode ocorrer mais cedo, o que acarreta altura final diminuída, devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento (Mello et al., 2004). A obesidade infantil pode acarretar diversos problemas de saúde como apresentado na Figura 1.

**Figura 1** Obesidade e doenças associadas, onde o processo inflamatório subclínico crônico é um forte link entre elas.



Fonte: Dâmaso e Campos (2021).

Os comerciais de TV exercem elevada influência no comportamento alimentar de crianças e, em sua maioria, anunciam alimentos com elevados índices de gorduras, óleos, açúcar e sal, extremamente contrários às recomendações de uma dieta saudável e balanceada para a criança. Bonfim, Guilherme, Saito e Montezani (2016).

### Má alimentação

Atualmente a obesidade infantil tem um número alarmante de crianças com desnutrição ou sobrepeso que não recebem a alimentação correta na infância sendo ensinada a fazer alimentação adequada.

Nos primeiros primeiros anos de vida, é importante que a criança seja estimulada a desenvolver suas potencialidades. É neste período que uma alimentação equilibrada é sadia se faz necessário, sendo um dos diversos componentes para preparar uma base sólida para crescimento e desenvolvimento satisfatório, pois a Nutrição é fator essencial aos seres humanos de formação global. (Frota et al., 2009)

Na infância ocorre a introdução de alimentos e a formação do paladar e, por isso, constitui um período determinante na formação dos hábitos alimentares. Nessa fase, podem ser definidos os padrões alimentares que estarão presentes nas outras etapas do ciclo de vida (Mello et al., 2017).

Segundo a Unicef à medida que as crianças crescem, sua exposição a alimentos não saudáveis se torna alarmante, impulsionada em grande parte por marketing e publicidade inadequados, pela abundância de alimentos ultra processados nas cidades, mas também em áreas remotas, e pelo aumento do acesso a fast-food e bebidas altamente açucaradas.

O estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis deve ser estimulado precocemente na vida do indivíduo. Os pais possuem importante papel formação do hábito alimentar infantil. As escolhas alimentares parentais, em relação à quantidade e qualidade dos alimentos, podem determinar o comportamento alimentar das crianças (Mello et al., 2017).

### **Os riscos da obesidade infantil**

Segundo a pesquisa da Organização da Saúde (OMS) no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotado 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.

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso da gordura corporal, que causa prejuízo a saúde do indivíduo (Morais et al. 2020).

Evidências têm demonstrado que crianças e adolescente obesos

apresentam, antes mesmo de atingir a maturidade, fatores de risco para o desenvolvimento da doença cardiovascular, como dislipidemia,

hiperinsulinemia, aumento da pressão arterial e disfunção autonômica. (Miranda, Ornelas & wichi 2011)

Obesidade tem o risco de desenvolver depressão, doenças crônicas, ataque cardíaco o estômago do indivíduo obeso está cada vez ficando largo e daí vem a vontade de comer só aumenta é juntamente com a má alimentação vem os riscos da doença para agravar a doença. Os riscos da obesidade infantil:

- Obesidade mórbida, quando adultos.
- Doenças respiratórias, como asma e apneia
- Doenças ortopédicas, como problemas de coluna ou joelhos.
- Dores nas articulações.
- Disfunções do fígado, em função do acúmulo de gordura.
- Colesterol alto.
- Diabetes.
- Hipertensão arterial.

### **Sedentarismos na infância**

A obesidade infantil tem sido uma das grandes preocupações atualidade pelo grande aumento, e uma doença multifatorial causada por diversos fatores como fatores genéticos, alimentação inadequada, endócrinos e o sedentarismo que uma das grandes causas desse problema.

O sedentarismo na infância pode trazer diversos problemas como problemas cardiovascular, diabetes, aumento do colesterol, infarto. A prática do exercício físico promove o interesse das crianças na prática de alguma atividade física e, com isso, estimula o gasto energético, a melhora do metabolismo, o controle das funções cardiovascular e respiratória, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio, lateralidade, resistência, a amplitude de movimento, força, redução do índice de massa corpórea e do sedentarismo, e conseqüentemente da saúde infantil de maneira geral. (Silva et al., 2021)

As mudanças do estilo de vida, caracterizado pelo consumo de alimentos altamente calóricos e baixo gasto de energia, vem afetando as crianças cada vez mais cedo, já que elas são diretamente influenciadas pela cultura e pela forma de viver de sua família. Além disso, observa-se cada vez mais nas grandes cidades a restrição das áreas de recreação e lazer ao ar livre, um fato que contribui para que as crianças passem mais horas na frente da televisão e do computador e se exercitem menos, tornando-as

mais sedentárias. (Bertoletti & Santos, 2012)

Estão comprovados os benefícios que o exercício físico promove para a saúde das pessoas, por atuar na melhoria da aptidão cardiorrespiratória, da composição corporal e do bem-estar psicossocial, entre outros. O exercício físico tem sido usado como importante ferramenta na prevenção e no tratamento da obesidade por desenvolver qualidades físicas que modificam positivamente a composição corporal e a atividade metabólica e por atenuar as comorbidades associadas ao excesso de peso. (Paes et al., 2015)

Com o grande aumento da tecnologia as crianças estão ficando sedentárias e quanto mais sem fazer uma prática de atividade física pior fica por ter o ânimo e nem a força para brincar por não terem o costume da prática do exercício físico.

O nível de atividade física é uma das variáveis mais importante e consistentemente associada a prevalência de obesidade. Pode ser avaliada de várias formas: distância percorrida caminhando por dia, andar para a escola, andar versus andar de carro, elevador versus escada. São importantes as oportunidades de brincar fora de casa: brincadeiras de rua (pegador, bola, bicicleta etc.), clubes, piscina, praia, praça e parque. Outra parte importante são as atividades físicas programadas, como as aulas de educação física na escola, aulas de esportes (natação, futebol, vôlei, ginástica, dança, artes marciais etc.) e atividades relacionadas ao trabalho doméstico (arrumação, limpeza, jardinagem etc.) (Oliveira, 2000).

### **Como evitar a obesidade infantil**

Para evitar a obesidade infantil e necessário que diminuam alimentos ultra processados, com muito açúcares entre outros. evitar precocemente alimentos sem suporte nutricional, como açúcares, estimular a prática física desde cedo, para que sejam realizadas de forma prazerosa, estimular hábitos saudáveis à mesa, sem a utilização de eletrônicos respeitar a saciedade da criança estimular um tempo maior para a refeição; evitar o excesso de líquidos no momento da refeição, principalmente livres de suporte nutricional, evitar consumo excessivo de alimentos como frituras, bebidas calóricas, processados e mais Crianças tem que ser alimenta bem pra ter uma saúde adequada para no futuro não obter os problemas de saúde que a doença oferece.

### **Influência dos meios de comunicação**

A televisão é o veículo de comunicação utilizado para o entretenimento e para a educação e representa a maior fonte de informação sobre o mundo. Diante da TV, uma criança pode aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados possui elevados teores de gorduras, óleos, açúcares e sal. (Freitas et al., 2009)

Se alimentar de produtos vistos na mídia em geral pode acarretar sérios problemas na vida adulta como diabetes, hipertensão e colesterol, pois a mídia ensina que comer balas, biscoitos recheados e hambúrgueres são mais interessantes que consumir frutas, verduras e legumes. As crianças acabam não sabendo o valor dos alimentos saudáveis não associam saúde com uma alimentação saudável e acabam fazendo a escolha errada (Carvalho 2016).

### **Influência da ansiedade e depressão**

As crianças com obesidade infantil apresentaram 43,3% de respostas com escore igual ou acima do ponto de corte para depressão. Entre o grupo o com peso normal, apenas 3,3% apresentaram respostas com escores acima do ponto de corte. Ou seja, uma diferença estatisticamente significativa (Gntech, 2019).

Além do fator biológico, o indivíduo ansioso acaba cometendo excessos alimentares como busca inconsciente para amenizar sensações desagradáveis, como estresse, solidão, cansaço, tristeza e raiva, gerando a compulsão alimentar, que pode levar ao quadro de sobrepeso e até obesidade.

Crianças com diagnóstico de obesidade podem estar com a saúde comprometida e em risco de desenvolver outras doenças na vida adulta, como problemas osteoarticulares, psicológicos, dislipidemias, diabetes, câncer e doenças

cardiovasculares.

A compulsão alimentar, ou seja, comer mesmo sem fome e de forma exagerada, e a depressão (transtorno mental caracterizado principalmente por uma tristeza profunda e duradoura) são, na maioria dos casos de pacientes obesos, manifestações clínicas de um distúrbio de ansiedade e/ou afetivo.

O estigma da obesidade tem consequências fisiológicas e psicológicas que podem contribuir para o ganho de peso, além de ansiedade, depressão, transtornos alimentares e diminuição da autoestima. Todo esse cenário pode afastar ainda mais as pessoas de uma alimentação saudável, atividades físicas e cuidados médicos as causas da obesidade infantil estão relacionadas a diversos fatores que podem ser genéticos ou ambientais, ligados a dieta desbalanceada e ricas em alimentos gordurosos. Dentre outros fatores estão: falta de sono, sedentarismo, ansiedade, depressão, fatores genéticos e hormonais.

#### 4. Considerações Finais

Segundo o estudo, uma má alimentação na obesidade infantil é uma dieta desequilibrada carente em ingestão de frutas, verduras, legumes, cereais e grãos, além de ter o consumo excessivo das chamadas gorduras ruins, sódio e açúcar. Na tentativa de indicar que algo não está certo, o corpo geralmente envia uma variedade de sinais de alerta. Havendo outros fatores que interferem na vida da criança como fatores genético, ambientais, emocionais e econômicos e sedentarismo que tem sido uns dos grandes problemas do século. E os alimentos ultra processados e sendo esquecido que o necessário ter uma alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde. A alimentação deve ser a mais variada possível para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes.

#### Referências

- Bertoletti, J., & Garcia-Santos, S. C. (2012). Avaliação do estresse na obesidade infantil. *Psico*, 43(1). <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/11091>
- da Silva, S. L., de Queiroz, T. T., de Souza, R. B., de Oliveira Santos, G., & Campbell, C. S. G. (2021). Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil. *Research, Society and Development*, 10(9), e13710917980-e13710917980.
- Dâmaso, A., & Campos, R. (2021). *obesidade e uma doença e precisa ser tratada com tal*. Campus São Paulo. São Paulo. <https://sp.unifesp.br/epe/clinica-cirurgica/noticias/diamundial-obesidade-2021>
- de Carvalho, F. M., Rollo, R. C. A., dos Anjos Tamasia, G., & Magário, R. O. Y. (2016). A influência da mídia na alimentação infantil. [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/035\\_influencia\\_midia\\_alimentacao\\_infantil.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/035_influencia_midia_alimentacao_infantil.pdf)
- Frota, M. A., Páscoa, E. G., Bezerra, M. D. M., Martins, M. C., & Gurgel, A. A. (2009). Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública. *Revista de APS*, 12(3). <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14147>
- Gntech. (2019). Obesidade Infantil: Crianças obesas têm 4 vezes mais chance de ter depressão <https://gntech.med.br/blog/post/obesidade-infantil-depressao#:~:text=As%20crian%C3%A7as%20com%20obesidade%20infantil,seja%2C%20uma%20diferen%C3%A7a%20estatisticamente%20significativa>
- Linhares, F. M. M., Sousa, K. D. O., Martins, E. D. N., & Barreto, C. C. M. (2016). Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. *Temas em saúde*, 16(2), 460-481. <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf>
- Mello, E. D. D., Luft, V. C., & Meyer, F. (2004). Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de pediatria*, 80, 173-182. <https://www.scielo.br/j/jped/a/GftqBGnnCyhvZ89C9M4Pqsv/?format=pdf&lang=pt>
- Melo, K. M., Cruz, A. C. P., Brito, M. F. S. F., & Pinho, L. D. (2017). Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. *Escola Anna Nery*, 21. <https://www.scielo.br/j/ean/a/NQ9MgC7XJTvPVW7986KpXPS/?format=pdf&lang=pt>
- Melo, V. L. C., Serra, P. J., & Cunha, C. D. F. (2010). Obesidade infantil-impactos psicossociais. *Rev Med Minas Gerais*, 20(3), 367-70. <http://rmmg.org/artigo/detalhes/374>
- Miranda, J. M. Q., de Marco Ornelas, E., & Wichi, R. B. (2011). Obesidade infantil e fatores de risco cardiovasculares. *Conscientiae saúde*, 10(1), 175-180. <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2491/1911>
- Neri, L. C. L., Mattar, F. B. L., Yonamine, H., Nascimento, G. A., & Silva, A. P. A. (2017). *Obesidade Infantil*. Manole.
- Oliveira, R. G. A. (2000). Obesidade na infância e adolescência como fator de risco para doenças cardiovasculares do adulto. *Simpósio-Obesidade e anemia carencial na adolescência*, 65-75. [http://www.farmacia.ufrj.br/consumo/leituras/ld\\_danone\\_adolesobeso.pdf#page=65](http://www.farmacia.ufrj.br/consumo/leituras/ld_danone_adolesobeso.pdf#page=65)

Paes, S. T., Marins, J. C. B., & Andreazzi, A. E. (2015). Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. *Revista Paulista de Pediatria*, 33, 122-129. <https://www.scielo.br/rpp/a/KFwvSFP9hsLknRMcZ77CzYB/abstract/?lang=pt>

Silva, A. S., & Coelho, S. C. (2009). Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. *Saúde & Ambiente em Revista*, 4(2), 9-14. <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/sare/article/view/613>

Silva, A., Silva, J., & Belarmino, R. (2021). Obesidade Infantil. *Simpósio*, (9). Recuperado de <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simposio/article/view/2216>

Stavro, A. (2017). *Obesidade infantil: dicas de alimentação e hábitos para prevenção. Sabor á vida gastronomia*. São Paulo. <https://www.saboravida.com.br/gastronomia/2020/07/16/obesidade-infantil-dicas-dealimentacao-e-habitos-para-prevencao/>

Victor, N. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil Ministério da saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/obesidade-infantil-afeta-3-1milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>

Wanderley, E. N., & Ferreira, V. A. (2010). Obesity: a plural perspective. *Ciencia & saude coletiva*, 15(1), 185. <https://www.proquest.com/openview/8f8161e7937b159c5236929eb2309dd3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2034998>