

Impacto da obesidade na saúde física e mental em adolescentes: Estratégias de prevenção

Impacto of obesity on physical and mental health in adolescents: Prevention strategies

Impacto de la obesidade en la salud física y mental en adolescentes: Estratégias de prevención

Recebido: 27/01/2026 | Revisado: 05/03/2026 | Aceitado: 06/03/2026 | Publicado: 07/03/2026

Raquel Paes dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7980-183X>
Centro Universitário dos Guararapes, Brasil
E-mail: raquelpaes647@gmail.com

Ângelo Miguel de Brito Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1008-8480>
Centro Universitário dos Guararapes, Brasil
E-mail: miguelanjo236@gmail.com

Letícia Samara Souza da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2466-0775>
Centro Universitário dos Guararapes, Brasil
E-mail: leticiasamara21@icloud.com

Gabriela Cristina Baccaro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0221-4577>
Universidade Estadual de Campinas, Brasil
E-mail: gabicbaccaro@gmail.com

Jamylle Ravanne Campos Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5112-8672>
Faculdade Maurício de Nassau, Brasil
E-mail: jamyllenutri43@gmail.com

Carolinne Alves Oliveira Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7649-9499>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: carolaosouza@gmail.com

Celine Mano Andrade

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1050-8955>
Universidade Federal do Norte do Tocantis, Brasil
E-mail: celine.andrade@ufnt.edu.br

Letícia Diman Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7699-8200>
Universidade de Mogi das Cruzes, Brasil
E-mail: draleticiadiman@gmail.com

Lucas Diman Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4960-2229>
Universidade Nove de Julho, Brasil
E-mail: L.dimann@outlook.com

Mariana Mendonça de Albuquerque

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2035-5139>
Centro Universitário dos Guararapes, Brasil
E-mail: mariana.albuquerque@animaeducacao.com.br

Pâmela Gomes Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2005-2639>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: pamela.gomes@discente.ufma.br

Resumo

A obesidade na adolescência configura-se como um importante problema de saúde pública, em virtude de sua elevada prevalência e de suas repercussões clínicas, psicossociais e econômicas ao longo do curso da vida. Diante disso, esse estudo teve como objetivo analisar a obesidade juvenil no Brasil, abordando seus determinantes, consequências e estratégias de enfrentamento. Trata-se de uma revisão narrativa de caráter qualitativo-descritivo, realizada em 2025, a partir de artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, utilizando descritores relacionados ao comportamento alimentar, índice de massa corporal e hábitos alimentares. Os resultados demonstraram que a obesidade na adolescência apresenta etiologia multifatorial, sendo predominantemente associada a fatores exógenos, como consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo, influência do ambiente familiar e

desigualdades socioeconômicas. Observa-se ainda associação significativa com alterações metabólicas precoces, como dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina, além de impactos psicossociais, incluindo estigmatização, baixa autoestima e sintomas ansiosos e depressivos. A pandemia da COVID-19 agravou esse cenário, contribuindo para o aumento do excesso de peso nessa faixa etária. Conclui-se que o enfrentamento da obesidade na adolescência exige ações integradas e sustentadas, envolvendo estratégias educativas, intervenções multidisciplinares e políticas públicas voltadas à promoção de ambientes alimentares saudáveis e à prevenção precoce das doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Nutrição na Adolescência; Política de Saúde; Sobre peso.

Abstract

Obesity in adolescence is an important public health issue due to its high prevalence and its clinical, psychosocial, and economic impacts throughout life. Therefore, this study aimed to analyze juvenile obesity in Brazil, addressing its determinants, consequences, and coping strategies. This is a qualitative-descriptive narrative review, conducted in 2025, based on articles published between 2020 and 2025 in the SciELO, PubMed, and LILACS databases, using descriptors related to eating behavior, body mass index, and eating habits. The results demonstrated that obesity in adolescence has a multifactorial etiology, being predominantly associated with exogenous factors such as excessive consumption of ultra-processed foods, sedentary lifestyle, influence of the family environment, and socioeconomic inequalities. A significant association was also observed with early metabolic alterations, such as dyslipidemia, hypertension, and insulin resistance, in addition to psychosocial impacts, including stigmatization, low self-esteem, and anxiety and depressive symptoms. The COVID-19 pandemic exacerbated this scenario, contributing to an increase in overweight in this age group. It is concluded that addressing obesity in adolescence requires integrated and sustained actions, involving educational strategies, multidisciplinary interventions, and public policies aimed at promoting healthy food environments and the early prevention of non-communicable chronic diseases.

Keywords: Adolescent Nutrition; Health Policy; Overweight.

Resumen

La obesidad en la adolescencia es un importante problema de salud pública debido a su alta prevalencia y sus repercusiones clínicas, psicosociales y económicas a lo largo de la vida. Por lo tanto, este estudio tuvo como objetivo analizar la obesidad juvenil en Brasil, abordando sus determinantes, consecuencias y estrategias de afrontamiento. Se trata de una revisión narrativa cualitativa-descriptiva, realizada en 2025, basada en artículos publicados entre 2020 y 2025 en las bases de datos SciELO, PubMed y LILACS, utilizando descriptores relacionados con la conducta alimentaria, el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios. Los resultados demostraron que la obesidad en la adolescencia tiene una etiología multifactorial, asociándose predominantemente con factores exógenos como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, el sedentarismo, la influencia del entorno familiar y las desigualdades socioeconómicas. También se observó una asociación significativa con alteraciones metabólicas tempranas, como dislipidemia, hipertensión y resistencia a la insulina, además de impactos psicosociales, como estigmatización, baja autoestima y síntomas de ansiedad y depresión. La pandemia de COVID-19 exacerbó este escenario, contribuyendo a un aumento del sobrepeso en este grupo de edad. Se concluye que abordar la obesidad en la adolescencia requiere acciones integradas y sostenidas, que involucren estrategias educativas, intervenciones multidisciplinares y políticas públicas dirigidas a promover entornos alimentarios saludables y la prevención temprana de enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Nutrición del Adolescente; Política de Salud; Sobre peso.

1. Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é definida como uma fase fundamental do desenvolvimento humano, compreendida entre os 10 e 19 anos de idade, marcada por transformações físicas, emocionais e sociais (BRASIL, 2017; Omary *et al.*, 2025). Na adolescência feminina, a puberdade se caracteriza principalmente por alterações hormonais e corporais, como o desenvolvimento das mamas e início da menarca. Enquanto no sexo masculino, se destacam mudanças como o início da espermatogênese, engrossamento da voz e o crescimento testicular e peniano, além de redistribuição de pelos corporais em ambos os gêneros (Marceau *et al.*, 2011; Dehestani *et al.*, 2023; Araújo *et al.*, 2025). Essas mudanças biológicas, associadas à consolidação de hábitos de vida e transformações psicossociais, tornam a adolescência um período sensível à adoção de comportamentos que impactam o estado nutricional e a saúde a longo prazo (Omary *et al.*, 2025).

Nesse cenário de alterações biológicas e comportamentais, a obesidade emerge como um dos principais desafios de saúde pública do século XXI, atingindo indivíduos de todas as faixas etárias, com especial preocupação em crianças e adolescentes. Trata-se de uma condição multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal (tecido adiposo),

que compromete o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Dados do Atlas Mundial da Obesidade de 2025 estima que o excesso de peso está relacionado a cerca de 1,6 milhões de óbitos prematuros por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) anualmente (Carvalho; Rodrigues, 2024; WOF, 2025).

Esse panorama destaca o papel da obesidade como fator de risco para o desenvolvimento e agravamento das DCNTs, entre as quais se pode mencionar a diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, doenças hepáticas, cardiovasculares, alterações renais e dores articulares (NCD Risk Factor Collaboration, 2024). Nas últimas décadas, se observa um crescimento expressivo nos índices de sobrepeso e obesidade em populações jovens, em países com diferentes níveis de renda e desenvolvimento socioeconômico, consolidando a obesidade como uma epidemia global (OECD, 2025).

Em consonância com a tendência mundial, o Brasil apresenta crescimento nos índices de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes. Esse aumento acompanha o processo de transição nutricional e mudanças no estilo de vida da população nas últimas décadas, caracterizadas pelo maior consumo de alimentos ultraprocessados, redução da prática de atividade física e urbanização (Lousada *et al.*, 2015; BRASIL, 2024).

Segundo os dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), cerca de 31,2% dos indivíduos brasileiros entre 0 e 19 anos apresentam excesso de peso, o que corresponde a mais de sete milhões de crianças e adolescentes. Entre os adolescentes, aproximadamente 18,2% apresentam sobrepeso e 7,9% obesidade (DESIDERATA, 2024). Projeções da World Obesity Federation (WOF) reforçam a gravidade dessa situação ao estimar que, até 2035, cerca de metade das crianças e adolescentes apresentará sobrepeso ou obesidade (WOF, 2024).

A progressão desses indicadores evidencia que a obesidade juvenil se configura como uma das principais questões de saúde pública no Brasil. Essa condição compromete o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes e gera impactos sociais e econômicos a curto e longo prazo (Nilson *et al.*, 2025). Entre as consequências imediatas, se destacam dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina; enquanto, a longo prazo, se observa maior risco de desenvolvimento de DCNTs e de manutenção do excesso de peso na vida adulta. Adicionalmente, existem os impactos psicossociais, como a baixa autoestima, dificuldades de socialização e sintomas depressivos, que comprometem o bem-estar e desenvolvimento social dos adolescentes (Celestino *et al.*, 2025).

Do ponto de vista etiológico, a obesidade na adolescência, é majoritariamente de origem exógena, ou seja, influenciada por fatores externos e modificáveis. Segundo Castro *et al.*, (2018) cerca de 95% a 98% dos casos estão associados a dietas hipercalóricas, com consumo excessivo de ultraprocessados e à prática insuficiente de atividade física. O ambiente familiar também exerce influência significativa, uma vez que filhos de genitores obesos possuem maior risco de desenvolver obesidade. Além disso, fatores relacionados ao período gestacional, como a nutrição materna inadequada, podem favorecer disfunções metabólicas no feto, aumentando a predisposição ao excesso de peso ao longo da vida (Fan; Zhang, 2022).

A pandemia da COVID-19 intensificou esse quadro, pois o fechamento de escolas, a restrição de atividades coletivas, as mudanças no padrão alimentar e o aumento do tempo de exposição a telas contribuíram para a elevação dos índices de excesso de peso nessa faixa etária. Esse período também evidenciou desigualdade sociais pré-existent, reforçando a necessidade de ações integradas e intersetoriais para o enfrentamento da obesidade no contexto pós-pandemia (Alan *et al.*, 2024; Zaccagni; Gualdi-Russo, 2025).

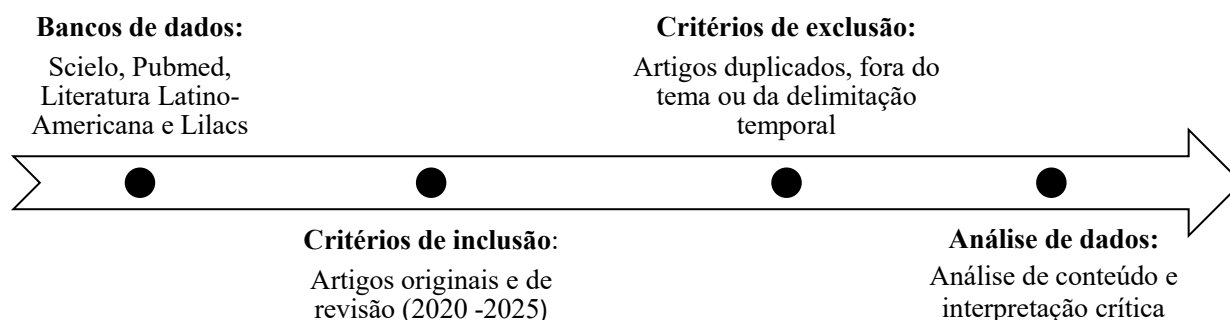
Diante desse cenário, se evidencia que a obesidade na adolescência é uma condição complexa, de etiologia multifatorial, com repercussões na esfera individual, social, econômica e da saúde coletiva (Castro *et al.*, 2018; Fan; Zhang, 2022). Assim, o presente estudo como objetivo analisar a obesidade juvenil no Brasil, abordando seus determinantes, consequências e estratégias de enfrentamento.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa documental de fonte indireta em artigos da literatura (Snyder, 2019), ou seja, uma revisão narrativa (Fernandes, Vieira & Catelhano, 2023; Casarin *et al.*, 2020) de caráter qualitativo-descritivo (Pereira *et al.*, 2018; Gil, 2017). A coleta de dados foi realizada no ano de 2025, nas bases de dados Scientific Electronic Library (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Adolescentes”, “Comportamento alimentar”, “Peso corporal”, “Gorduras”, “Índice de massa corporal” e “Hábito alimentar”, combinados com operadores booleanos (“AND” e “OR”), de acordo com as especificidades de cada base de dados.

Foram incluídos artigos originais e de revisão que abordassem as causas, consequências e fatores associados à obesidade em adolescentes, publicados em português ou inglês, durante o período de 2020 a 2025. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com a temática, publicações duplicadas ou com informações incompletas ou publicados fora da delimitação temporal. O processo de seleção ocorreu em etapas sucessivas, compreendendo leitura exploratória dos títulos, avaliação dos resumos e leitura integral dos textos elegíveis. A análise dos dados foi conduzida por meio de análise de conteúdo, e os achados foram interpretados de forma crítica e integrativa, contribuindo para a compreensão abrangente do fenômeno estudado.

Figura 1 - Fluxograma metodológico.



Fonte: Autores (2026).

3. Resultados e Discussão

3.1 Obesidade na adolescência: definição e avaliação

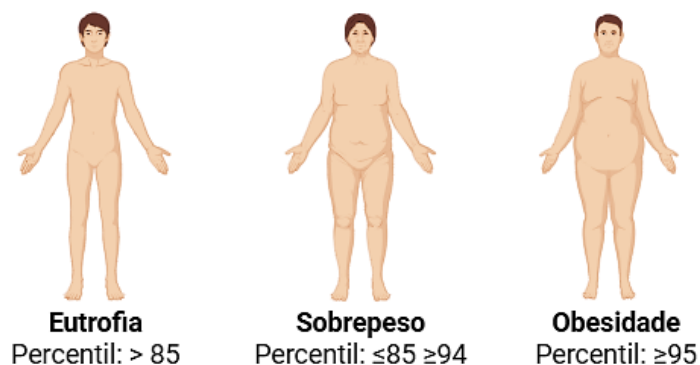
A obesidade na adolescência é uma condição de acúmulo excessivo de gordura corporal, que compromete o desenvolvimento físico e bem-estar psicológico dos indivíduos nessa fase da vida. Sigh *et al.*, (2017) e Prado *et al.*, (2021) reforçam o entendimento da obesidade como uma DCNTs multifatorial, resultante da interação entre fatores genéticos, comportamentais, socioeconômicos e ambientais.

A avaliação do estado nutricional é realizada por meio do índice de massa corporal (IMC) ajustado para idade e sexo, sendo o IMC um indicador bastante utilizado em estudos epidemiológicos. Ademais, a literatura ressalta a importância da análise complementar da composição corporal, com a avaliação do percentual de gordura, medidas da circunferência da cintura e relação cintura-quadril, por agregarem na identificação do risco cardiometabólico (Madalosso *et al.*, 2023; Gonçalves *et al.*, 2024). Esses parâmetros possibilitam a avaliação robusta do excesso de adiposidade e seus potenciais desdobramentos à saúde.

3.2 Critérios diagnósticos e classificação do excesso de peso

A classificação do estado nutricional segue os critérios estabelecidos pela OMS, que utiliza o IMC para idade e sexo como principal indicador diagnóstico na adolescência (De Onis *et al.*, 2007). De acordo com essa classificação, adolescentes com IMC entre os percentis 85 e 94 são considerados com sobrepeso, enquanto valores iguais ou superiores ao percentil 95 caracterizam obesidade (Figura 2).

Figura 2 - Classificação do peso de adolescentes segundo percentis.



Fonte: Autores (2026).

A literatura também aponta que a obesidade pode ser estratificada em graus leve, moderado ou grave, conforme o desvio em relação ao IMC esperado para idade e sexo, considerando ainda a distribuição da gordura corporal (Ferreira *et al.*, 2024). Essa classificação é relevante, pois diferentes graus de obesidade estão associados a distintos níveis de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas, reforçando a importância do diagnóstico precoce nessa faixa etária.

3.3 Diferença entre sobrepeso e obesidade e fisiopatologia da obesidade na adolescência

A distinção entre sobrepeso e obesidade é relacionada, principalmente, à quantidade e à distribuição da gordura corporal. O sobrepeso corresponde a um excesso moderado de peso em relação à estatura, que pode ou não está associado a alterações metabólicas significativas. Em contrapartida, a obesidade implica um acúmulo mais expressivo de gordura corporal, aumentando substancialmente o risco de comorbidades, como hipertensão arterial, resistência insulínica, diabetes mellitus tipo 2 e alterações cardiovasculares (Silva *et al.*, 2022).

Além dos impactos metabólicos, a obesidade na adolescência apresenta importantes repercussões psicossociais. Costa *et al.*, (2024) relatam que adolescentes obesos estão mais suscetíveis à insatisfação corporal, baixa autoestima e situações de bullying, fatores que podem comprometer a saúde mental e o convívio social. Esses aspectos devem ser considerados na interpretação dos achados e no planejamento de estratégias de prevenção e cuidado.

Os relatos encontrados durante o estudo podem ser compreendidos à luz dos mecanismos fisiopatológicos descritos na literatura. A obesidade envolve alterações complexas na regulação do metabolismo energético, destacando-se a disfunção na sinalização da leptina e da insulina, que contribui para o desenvolvimento da resistência insulínica. Ademais, o desequilíbrio entre ingestão calórica e gasto energético permanece como um dos principais determinantes do acúmulo de gordura corporal (Madalosso *et al.*, 2023).

Durante a adolescência, as alterações hormonais próprias da puberdade, como o aumento dos níveis de estrogênio e testosterona, influenciam a distribuição da gordura corporal, podendo favorecer o acúmulo adiposo em determinados compartimentos. Soma-se a isso o processo inflamatório crônico de baixo grau, caracterizado pelo aumento de citocinas

inflamatórias, que contribui para a disfunção endotelial e para o risco cardiovascular precoce em adolescentes com obesidade (Ferreira *et al.*, 2024).

3.4 Fatores etiológicos e consequências associadas à obesidade

A obesidade na adolescência resulta da interação de múltiplos fatores etiológicos. Entre eles, destaca-se o componente genético, uma vez que aproximadamente 30% a 40% da predisposição à obesidade pode ser atribuída a variantes genéticas relacionadas ao metabolismo, ao apetite e ao armazenamento de gordura (Silva *et al.*, 2022). Adolescentes com histórico familiar de obesidade apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento do excesso de peso.

Os fatores ambientais e comportamentais também exercem influência significativa. O ambiente em que o adolescente está inserido pode limitar a prática de atividades físicas, seja pela falta de espaços adequados, insegurança ou ausência de estímulos, favorecendo o sedentarismo (Dos Santos *et al.*, 2021). Paralelamente, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, foi identificado como um fator fortemente associado ao ganho de peso e ao aumento do risco de doenças cardiometabólicas (Madalosso *et al.*, 2023). Outro aspecto relevante é o aumento do tempo de tela, associado à redução da prática de atividades físicas. Esse comportamento contribui para o desequilíbrio energético e favorece o acúmulo de gordura abdominal, reconhecida como um importante marcador de risco para doenças crônicas não transmissíveis (Silva *et al.*, 2022).

As consequências da obesidade na adolescência abrangem dimensões físicas, metabólicas e psicossociais. Do ponto de vista físico e metabólico, a obesidade está associada ao desenvolvimento de hipertensão arterial, dislipidemias, resistência insulínica e aumento do risco de diabetes mellitus tipo 2, além de elevar a probabilidade de doenças cardiovasculares na vida adulta (Madalosso *et al.*, 2023; Ferreira *et al.*, 2024). No âmbito psicossocial, adolescentes com obesidade frequentemente enfrentam estigmatização, exclusão social e bullying, fatores que impactam negativamente a autoestima e a saúde mental. Essas experiências desencadeiam quadros de ansiedade, depressão e isolamento social, além de dificultar a adesão a estratégias de prevenção e tratamento (Costa *et al.*, 2024). Dessa forma, a obesidade na adolescência tende a se perpetuar como um problema complexo, exigindo intervenções integradas que envolvam família, escola e profissionais de saúde (Nilson *et al.*, 2024).

3.5 Estratégias de prevenção da obesidade na adolescência

A prevenção da obesidade na adolescência requer abordagens integradas que considerem os múltiplos determinantes biológicos, comportamentais, sociais e ambientais ao excesso de peso (Figura 3). As estratégias preventivas podem ser organizadas em ações de prevenção primária, prevenção secundária e políticas públicas, as quais, quando implementadas de forma articulada, apresentam maior potencial de impacto na redução da obesidade juvenil (Flodfren *et al.*, 2020; Kula *et al.*, 2024).

A prevenção primária é o eixo central das ações voltadas à redução da obesidade na adolescência, uma vez que atua diretamente sobre fatores modificáveis antes do estabelecimento do agravo. A promoção de hábitos alimentares saudáveis, com incentivo ao consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e à redução da ingestão de produtos ultraprocessados, é considerada uma estratégia fundamental para o controle do ganho de peso nessa fase da vida. Adicionalmente, o estímulo à prática regular de atividade física e à diminuição do comportamento sedentário, especialmente do tempo de tela, mostra-se essencial para o equilíbrio energético e para a prevenção de alterações metabólicas precoces (Flodfren *et al.*, 2020).

Nesse sentido, ambiente escolar exerce papel estratégico na prevenção da obesidade, por ser um espaço privilegiado para a educação em saúde e a formação de hábitos. Programas de educação alimentar e nutricional, a oferta de refeições saudáveis no âmbito da alimentação escolar e a inclusão de atividades físicas regulares na rotina educacional contribuem para a construção de comportamentos saudáveis e sustentáveis ao longo da vida. Ademais, a escola pode atuar como mediadora na redução do

estigma associado ao peso corporal, promovendo um ambiente mais inclusivo e acolhedor (Andrade *et al.*, 2015; Chavez *et al.*, 2020).

A família, por sua vez, exerce influência determinante sobre o padrão alimentar e o estilo de vida dos adolescentes. Estudos indicam que o envolvimento familiar em programas de prevenção e controle do peso favorece melhores desfechos, uma vez que os hábitos alimentares, a organização das refeições e o incentivo à prática de atividades físicas são fortemente moldados no ambiente domiciliar. Assim, intervenções que incluem pais ou responsáveis apresentam maior adesão e efetividade quando comparadas a estratégias isoladas direcionadas apenas aos adolescentes (Tomayko *et al.*, 2021).

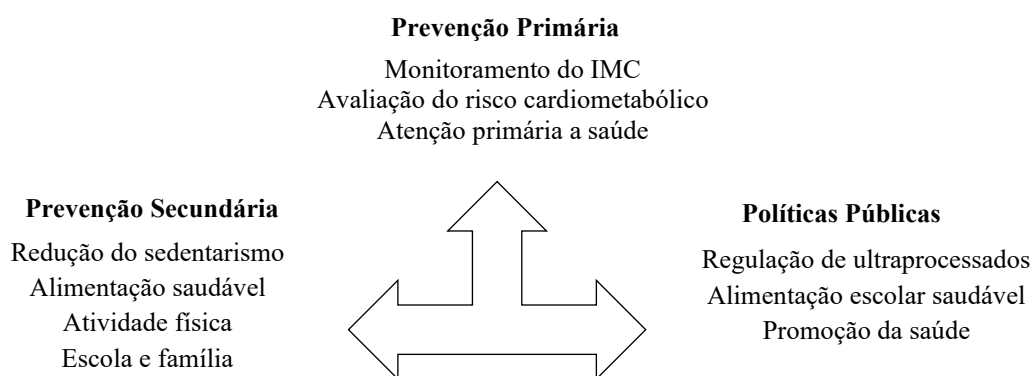
A prevenção secundária tem como objetivo a identificação precoce do excesso de peso e de fatores de risco associados, possibilitando intervenções oportunas e evitando a progressão da obesidade e de suas complicações. Nesse contexto, o monitoramento do estado nutricional por meio do índice de massa corporal (IMC) ajustado para idade e sexo, conforme os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde, constitui uma ferramenta amplamente utilizada na prática clínica e em estudos epidemiológicos (August *et al.*, 2008; Kula *et al.*, 2024).

A avaliação periódica do IMC, associada a medidas complementares da composição corporal, como circunferência da cintura e percentual de gordura, permite a detecção precoce de adolescentes em risco cardiometabólico. A atuação da atenção primária à saúde é fundamental nesse processo, pois possibilita o acompanhamento longitudinal, a orientação individualizada e o encaminhamento para equipes multiprofissionais quando necessário. Dessa forma, o rastreamento sistemático contribui para a redução das consequências metabólicas e psicossociais associadas à obesidade na adolescência (August *et al.*, 2008; Kula *et al.*, 2024).

Além das intervenções individuais e familiares, o enfrentamento dessa doença demanda a implementação de políticas públicas abrangentes e intersetoriais. Medidas regulatórias, como a restrição da publicidade de alimentos ultraprocessados direcionada a crianças e adolescentes, a rotulagem nutricional clara e a taxação de produtos com alto teor de açúcares, gorduras e sódio, têm sido apontadas como estratégias eficazes para a modificação do ambiente alimentar (Pimenta *et al.*, 2015; Rodrigues *et al.*, 2023).

No âmbito escolar, políticas que ampliem a oferta de alimentos saudáveis e garantam a segurança alimentar e nutricional contribuem para a redução das desigualdades no acesso à alimentação adequada. Ademais, o fortalecimento da atenção primária à saúde, com ações voltadas à promoção da saúde, prevenção e tratamento precoce da obesidade, é essencial para minimizar os impactos físicos, mentais e econômicos dessa condição (Pimenta *et al.*, 2015; Rodrigues *et al.*, 2023).

Figura 3 - Estratégias de prevenção da obesidade na adolescência.



Fonte: Autores (2026).

3.6 Evidências sobre as repercussões clínicas, psicossociais e econômicas da obesidade na adolescência

Os artigos demonstram que os efeitos da obesidade na adolescência extrapolam as alterações estéticas, impactando de forma significativa a saúde física, metabólica e emocional (Tabela 1). Estudos analisados na presente revisão indicam que adolescentes com excesso de peso já apresentam alterações metabólicas relevantes, como dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina, fatores que elevam o risco de desenvolvimento precoce de DCNTs na vida adulta (Ferreira *et al.*, 2024).

Além das alterações metabólicas, os estudos apontam a obesidade como uma condição sistêmica, associada a múltiplos desfechos adversos. Costa *et al.*, (2024) destacam a relação entre obesidade e problemas bucais em adolescentes, reforçando que o excesso de adiposidade pode repercutir em diferentes sistemas orgânicos. No campo psicossocial, os estudos incluídos evidenciam que adolescentes com obesidade estão mais expostos ao estigma, ao bullying e à insatisfação corporal, fatores que podem agravar quadros de ansiedade e depressão e dificultar a adesão a programas de controle do peso (Ferreira *et al.*, 2024). No que se refere às estratégias de enfrentamento, a literatura recente aponta que intervenções multidisciplinares apresentam maior efetividade quando comparadas a ações isoladas. Estudos conduzidos na América Latina entre 2023 e 2024 demonstram que programas personalizados, com participação ativa da família, são capazes de reduzir significativamente marcadores de risco cardiometabólico e promover melhorias no padrão alimentar de adolescentes com excesso de peso.

De modo geral, os artigos reforçam a necessidade de estratégias integradas ao demonstrar os múltiplos impactos associados aos padrões alimentares e comportamentais contemporâneos. Madalosso *et al.*, (2023) e Costa *et al.*, (2024) demonstram os efeitos nocivos do consumo de alimentos ultraprocessados, ampliando a compreensão de seus impactos para além do ganho de peso, ao incluir diferentes dimensões da saúde. De forma complementar, Dos Santos *et al.*, (2021) e Silva *et al.*, (2022) destacam a influência de comportamentos obesogênicos, como hábitos alimentares inadequados e alterações no sono, enquanto Santos *et al.*, (2025) aponta o agravamento desses fatores no período pós-pandemia. Ademais, Ribeiro *et al.*, (2025) ressaltam o papel dos determinantes sociais na configuração atual da obesidade, destacando sua natureza multifatorial. No que se refere às consequências metabólicas, Ferreira *et al.*, (2024) e Gonçalves *et al.*, (2024) demonstram a progressão dos riscos ao longo do tempo, enquanto Nilson *et al.*, (2024) amplia essa análise ao evidenciar repercussões econômicas significativas em nível nacional.

Para além das dimensões clínicas e comportamentais, os impactos econômicos da obesidade na adolescência configuram-se como um desafio crescente para os sistemas de saúde. Projeções realizadas por Nilson *et al.*, (2024) indicam que, caso a tendência atual se mantenha, os custos diretos e indiretos relacionados à obesidade infantojuvenil poderão aumentar de forma expressiva até 2060, comprometendo a sustentabilidade dos sistemas de saúde e a produtividade econômica. Nesse contexto, os achados reforçam a necessidade de políticas públicas que ultrapassem intervenções individuais, incluindo medidas regulatórias sobre a publicidade de alimentos ultraprocessados direcionada a crianças e adolescentes, ampliação da oferta de alimentos saudáveis no ambiente escolar e fortalecimento da atenção primária à saúde, com ênfase na prevenção e no tratamento precoce.

Dessa forma, as evidências publicadas entre 2021 e 2025 convergem ao indicar que a obesidade na adolescência constitui uma condição multifatorial e complexa, cuja abordagem exige ações integradas, contínuas e sustentadas. A articulação entre estratégias educativas, ambientais e políticas mostra-se fundamental para interromper trajetórias de risco e promover um desenvolvimento saudável, reduzindo as repercussões físicas, emocionais e econômicas associadas a essa condição.

Tabela 1 - Artigos sobre obesidade na adolescência publicados entre 2020 e 2025.

Artigo	Principais resultados	Análise do estudo	Autor (Ano)
Condições sociais e obesidade	A vulnerabilidade social associa-se a maior risco de obesidade em adolescentes.	Evidencia a influência dos determinantes sociais da saúde no desenvolvimento da obesidade juvenil.	Ribeiro <i>et al.</i> , (2025)
Ultraprocessados e saúde bucal	O consumo de ultraprocessados associa-se ao aumento da ocorrência de cáries em adolescentes.	O consumo de ultraprocessados associa-se ao aumento da ocorrência de cáries em adolescentes.	Costa <i>et al.</i> , (2024)
Consequências metabólicas da obesidade	Adolescentes com obesidade já apresentam dislipidemia, hipertensão arterial e resistência à insulina.	Demonstra a presença precoce de alterações metabólicas associadas à obesidade na adolescência.	Ferreira <i>et al.</i> , (2024)
Trajetória de peso e risco insulínico	O ganho de peso desde a infância associa-se ao aumento da resistência insulínica na adolescência.	Complementa os achados metabólicos ao evidenciar a progressão do risco ao longo do curso de vida.	Gonçalves <i>et al.</i> , (2024)
Custos e morbimortalidade futuros da obesidade	A obesidade infantojuvenil tende a aumentar custos em saúde e mortalidade até 2060.	Evidencia o impacto econômico e sanitário de longo prazo da obesidade juvenil, reforçando a relevância do problema como questão de saúde pública.	Nilson <i>et al.</i> , (2024)
Consumption of ultra-processed foods and cardiometabolic risk factors (ERICA)	O consumo elevado de alimentos ultraprocessados associa-se ao aumento de fatores de risco cardiometabólico em adolescentes.	Evidencia o papel dos ultraprocessados como determinantes importantes do risco cardiometabólico e da obesidade na adolescência, corroborando achados de outros estudos sobre hábitos alimentares inadequados.	Madalosso <i>et al.</i> , (2023)
Comportamentos obesogênicos	Comportamentos não saudáveis coexistem, como sedentarismo, excesso de tempo de tela e dieta inadequada	Reforça a natureza multifatorial da obesidade na adolescência, evidenciando a coexistência de múltiplos comportamentos de risco.	Silva <i>et al.</i> , (2022)
Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes	A combinação de privação de sono e consumo de ultraprocessados eleva o risco de obesidade em adolescentes.	Destaca a interação entre fatores comportamentais e alimentares no desenvolvimento da obesidade juvenil.	Dos Santos <i>et al.</i> , (2021)

Fonte: Autores (2026).

4. Conclusão

A obesidade na adolescência representa um relevante desafio de saúde pública, com impactos expressivos sobre a saúde física e mental e repercussões que se estendem para a vida adulta. As evidências analisadas demonstram que o excesso de peso nessa fase está associado a alterações metabólicas precoces, como dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina, além de consequências psicossociais, incluindo estigmatização, insatisfação corporal, ansiedade e sintomas depressivos. Trata-se de uma condição de natureza multifatorial, influenciada por fatores comportamentais, ambientais, familiares e socioeconômicos, que reforçam a necessidade de estratégias integradas de enfrentamento. A promoção de hábitos de vida saudáveis, o rastreamento precoce do estado nutricional e a implementação de políticas públicas intersetoriais, voltadas à regulação do ambiente alimentar e ao fortalecimento da atenção primária à saúde, mostram-se essenciais para a prevenção e o controle da obesidade juvenil. Assim, ações contínuas e baseadas em evidências são fundamentais para reduzir os impactos individuais, sociais e econômicos da obesidade na adolescência e promover um desenvolvimento saudável ao longo do curso da vida.

Referências

Alah, M. A. *et al.* (2024). COVID-19 lockdowns weigh heavily on youth: an analysis of the impact on BMI for Age Z scores in children and adolescents. *Journal of Public Health*. 46, 2, 209-222.

- Andrade, J. *et al.* (2015). Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. *Ciência e Saúde*. 8,2, 1-7.
- Araújo, C. S. *et al.* (2025) Uso de contraceptivos hormonais em adolescentes: abordagem farmacêutica e desafios éticos. *Revista Universitária Brasileira*. 3, 4, 002-018.
- August, G. P. *et al.* (2008). Prevention and Treatment of Pediatric Obesity: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline Based on Expert Opinion. *J Clin Endocrinol Metab*. 93, 12, 4576-4599.
- Brasil, Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, e Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. (2017). *Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica* (PDF). Brasília: Ministério da Saúde.
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf. Acesso: 14 de janeiro de 2026.
- Carvalho, L. F. C.; Rodrigues, F. A. A. (2024). Uma perspectiva neurocientífica sobre a obesidade na infância e adolescência e seus impactos na saúde da coluna. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*. 3, 1, 107-125.
- Casarin, S. T., Porto, A. R., Gabatz, R. I. B., Bonow, C. A., Ribeiro, J. P. & Mota, M. S. (2020). Tipos de revisão de literatura. *Journal of Nursing and Health*. J. nurs. health. 10(n.esp.):e20104031.
- Castro, J. M. de. *et al.* (2018). Prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em adolescentes. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*. 12, 69, 84-93.
- Celestino, M. J. *et al.* (2025) Tendências da obesidade no Brasil e sua relação com doenças cardiovasculares. *Revista Científica Multidisciplinar*. 6, 4, 1-14.
- Chavez, R. C. *et al.* (2020). School-based obesity prevention interventions in Latin America: A systematic review. *Rev. Saúde Pública*. 54, 110, 1-15.
- Costa, E. M. *et al.* (2024). Consumption of ultra-processed foods and dental caries in Brazilian adolescents. *Scientific Reports*. 14, 1, 261-270.
- Dahestani, N. *et al.* (2023). “Puberty age gap”: new method of assessing pubertal timing and its association with mental health problems. *Mol Psychiatry*. 29, 2, 221-228.
- De Onis, M. *et al.* (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*. 85, 9, 660-667.
- DESIDERATA. Panorama da obesidade em crianças e adolescentes no Brasil. (3. ed.). São Paulo: Fundação José Egydio Setúbal. (2024).
https://desiderata.org.br/wordpress/wpcontent/uploads/2025/02/Panorama2024_A4_Desiderata.pdf.
- Dos Santos, E. V. O. *et al.* (2021). Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. *Ciências e Saúde Coletiva*. 26, 1, 6129-6139.
- Fan, H.; Zhang, X. *et al.* (2022). Influence of parental weight change on the incidence of overweight and obesity in Offspring. *BMC Pediatrics*. 22, 330, 1-7.
- Fenandes, J. M. B., Vieira, L. T. & Castelhana, M. V. C. (2023). Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnico-formativas. *REDES – Revista Educacional da Sucesso*. 3(1), 1-7. ISSN: 2763-6704.
- Ferreira, I. B. B. *et al.* Childhood obesity is associated with a high degree of metabolic disturbance in children from Brazilian semi-arid region. *Scientific Reports*. 14, 1, 17569.
- Flodgren, G. M. *et al.* (2020). Primary prevention of overweight and obesity in adolescents: An overview of systematic reviews. *Obes Rev*. 21, 11, 1-17.
- Gil, A. C. (2017). Como elaborar um projeto de pesquisas. Editora Atlas.
- Gonçalves, F. C. L. da S. P. *et al.* (2024) Weight gain from birth to adolescence and TyG index at age 18 years: A cohort study in northeast Brazil. *Maternal and Child Health Journal*. 28, 4, 729-737.
- Kula, A. *et al.* (2024). Waist circumference as a parameter in school based interventions to prevent overweight and obesity - a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 24, 2865, 1-20.
- Lousada, M. L. C. *et al.* (2015) Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med*. 81, 9-15.
- Louzada, M. L. C. *et al.* (2021). Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*. 37, 13, p. 1-10.
- Madalosso, M. M. *et al.* (2023). Consumption of ultra-processed foods and cardiometabolic risk factors in Brazilian adolescents: results from ERICA. *European Journal of Clinical Nutrition*. 77, 11, 1084-1092.
- Marceau, K. *et al.* (2011). Individual Differences in Boys’ and Girls’ Timing and Tempo of Puberty: Modeling Development With Nonlinear Growth Models. *Dev Psychol*. 47, 5, 1389-1409.
- NCD Risk Factor Collaboration, Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. (2024). *The Lancet*. 16, 403, 1027-1050.
- Nilson, E. A. F. *et al.* (2025). Trends in the prevalence of obesity and estimation of the direct health costs attributable to child and adolescent obesity in Brazil from 2013 to 2022. *PLoS One*. 20, 1, 1-20.

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development). *Health at a Glance 2025: OECD Indicators*. (2025). Paris: OECD. https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2025_8f9e3f98-en.html.

Omary, A. *et al.* (2025). Multimodal Measurement of Pubertal Development: Stage, Timing, Tempo, and Hormones. *Child Development*. 96, 3, 980-999.

Pereira *et al.* (2018). Metodologia da pesquisa científica. [Free ebook]. Editora da UFSM

Pimenta, T. A. *et al.* (2015). Políticas Públicas de Intervenção na Obesidade Infantil no Brasil: uma Breve Análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. *UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde*. 17, 2, 139-146.

Prado, C. C. *et al.* (2021). Prevalência de fatores associados ao sobrepeso e obesidade em adolescentes a partir de inquéritos populacionais de base escolar. *Revista SUSTINERE*. 9, 1, 372-397.

Rodrigues, L. S. *et al.* Obesidade e interseccionalidade: análise crítica de narrativas no âmbito das políticas públicas de saúde no Brasil (2004-2021). *Cad. Saúde Pública*. 39, 7, 1-14.

Silva, T. P. R. da *et al.* (2022). The coexistence of obesogenic behaviors among Brazilian adolescents and their associated factors. *BMC Public Health*. 22, 1, 1290.

Singh, R. K. *et al.* (2017). Molecular genetics of human obesity: A comprehensive review. *Comptes Rendus Biologies*. 340, 87-108.

Tomayko, E. J. *et al.* (2021). Parent Involvement in Diet or Physical Activity Interventions to Treat or Prevent Childhood Obesity: An Umbrella Review. *Nutrients*. 13, 9, 1-17.

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2024. <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2024?>.

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2025. <https://data.worldobesity.org/publications/PBO---Atlas-Mundial-da-Obesidade---WOF-2025-PT-BR.pdf>.

Zaccagni, L.; Gualdi-Russo, E. (2025). Reduced Physical Activity and Increased Weight Status in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Children (Basel)*. 12, 178, 1-31.