

Prevenção de obesidade em crianças em idade escolar: Uma revisão integrativa de literatura

Obesity prevention in school-aged children: An integrative literature review

Prevención de la obesidad en niños en edad escolar: Una revisión integradora de la literatura

Recebido: 13/03/2026 | Revisado: 21/03/2026 | Aceitado: 22/03/2026 | Publicado: 23/03/2026

Júlia de Moura Carvalho Faria

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8194-4933>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: juliamcfaria@outlook.com

Veyda Lívia Monteiro Alves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2521-2127>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: veydalivia01@gmail.com

Kamylylly Reina Carneiro de Mendonça

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9719-0511>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: kamylylly.mendonca@uepa.br

Resumo

Introdução: A obesidade infantil aumentou globalmente, sendo, atualmente, um grave problema de saúde pública. No Brasil, a transição nutricional levou ao aumento do índice de sobrepeso. Essa condição pode causar doenças metabólicas, cardiovasculares e impactos sociais, além de aumentar os custos com saúde. A prevenção do problema exige uma abordagem multidisciplinar e o envolvimento da família. Este artigo objetiva revisar a literatura para embasar a criação de um vídeo educativo sobre a prevenção e o tratamento não medicamentoso da obesidade infantil. **Metodologia:** Este estudo é uma revisão sobre a prevenção da obesidade infantil. **Resultados e discussão:** A prevenção da obesidade infantil envolve abordagens multicomponentes, como mudanças nutricionais, comportamentais e atividade física. Intervenções em escolas, em parceria com a família, mostram-se eficazes, com destaque para a capacitação de professores, educação nutricional e o envolvimento dos pais, que devem ajudar na escolha adequada de alimentos e exercícios. **Conclusão:** A prevenção da obesidade infantil requer uma abordagem integrada entre família, escola e saúde, combinando mudanças na alimentação, atividade física e controle de sono e tempo de tela. A parceria entre escola e família é essencial, mas desafios como a percepção errada dos pais e dificuldades socioeconômicas dificultam o processo. Políticas públicas e a Atenção Primária à Saúde desempenham papéis importantes, mas é necessário superar barreiras para um modelo colaborativo eficaz.

Palavras-chave: Criança; Prevenção primária; Obesidade infantil.

Abstract

Introduction: Childhood obesity has increased globally and is a serious public health problem. In Brazil, the nutritional transition has led to an increase in overweight, with contributing factors. This condition can cause metabolic and cardiovascular diseases, social impacts, and higher healthcare costs. Preventing it requires a multidisciplinary approach and family involvement. This article aims to review the literature to support the creation of an educational video on the prevention and non-pharmacological treatment of childhood obesity. **Methodology:** This study is a literature review on the prevention of childhood obesity. **Results and discussion:** Prevention involves multicomponent approaches, including changes in nutrition, behavior (sleep and screen time), and physical activity. School-based interventions, combined with family participation, are effective, especially through teacher training and parental involvement in promoting healthy food and exercise choices. Nutrition education in schools is also important. **Conclusion:** Preventing childhood obesity requires an integrated approach involving family, school, and healthcare, combining improvements in diet, physical activity, sleep, and screen time. Collaboration among these sectors is essential, although socioeconomic barriers and parental misconceptions remain challenges.

Keywords: Child; Primary prevention; Pediatric obesity.

Resumen

Introducción: La obesidad infantil ha aumentado a nivel mundial y constituye un grave problema de salud pública. En Brasil, la transición nutricional ha provocado un aumento del sobrepeso, con diversos factores contribuyentes. Esta condición puede causar enfermedades metabólicas y cardiovasculares, impactos sociales y mayores costos de atención

médica. Su prevención requiere un enfoque multidisciplinario y la participación familiar. Este artículo tiene como objetivo revisar la literatura para respaldar la creación de un video educativo sobre la prevención y el tratamiento no farmacológico de la obesidad infantil. Metodología: Este estudio es una revisión sobre la prevención de la obesidad infantil. Resultados y discusión: La prevención implica enfoques multicomponentes, como cambios en la nutrición, el comportamiento (sueño y tiempo frente a pantallas) y la actividad física. Las intervenciones escolares, junto con la participación familiar, han demostrado ser eficaces, especialmente mediante la formación docente y la implicación de los padres en la promoción de hábitos saludables. Conclusión: La prevención requiere un enfoque integral entre familia, escuela y salud, promoviendo hábitos saludables y superando barreras socioeconómicas y culturales.

Palabras clave: Niño; Prevención primaria; Obesidad infantil.

1. Introdução

O período entre a gestação até os dois primeiros anos de vida de uma criança representa uma janela de oportunidade, onde o ambiente e os hábitos aos quais ela é exposta terão influência sobre comportamentos que serão consolidados e que irão impactar diretamente em seu desenvolvimento ao longo de toda a vida (Xu et al., 2025). Nesse contexto, o estado nutricional infantil está relacionado com fatores biológicos, genéticos, epigenéticos, socioeconômicos e comportamentais como: histórico de obesidade paterna, hábitos de vida, nutrição materna na gestação, peso de nascimento, prematuridade, velocidade de ganho de peso, aleitamento materno, alimentação complementar, estilo de vida de genitores e cuidadores, uso de tela durante as refeições, entre outros (Louro, 2022).

Nos últimos anos, a prevalência de obesidade em crianças aumentou significativamente em todo o mundo, passando de 33,3 milhões (5,4%) em 2000 para 38,9 milhões (5,7%) em 2020 em crianças menores de 5 anos de idade (Who, 2021). Já nos escolares, a sua prevalência aumentou mais de três vezes desde os anos 2000; sendo que 1 em cada 10 indivíduos dessa faixa etária tem obesidade e 1 em cada 5 está acima do peso (Unicef, 2025). Nesse sentido, atualmente, o excesso de peso e a obesidade infantil são consideradas pela Organização Mundial da Saúde um grave problema de saúde pública (Brasil, 2022).

No Brasil, a população vive uma transição nutricional, caracterizando-se por uma queda na prevalência de magreza e desnutrição, e abertura de espaço para um novo problema: o excesso de peso e obesidade infantil (Pereira et al., 2022). O país dispõe do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), utilizado na coleta de dados antropométricos e de consumo alimentar da população atendida pela Atenção Primária do Sistema Único de Saúde (SUS). Com base nas informações geradas por esse sistema, observou-se que aproximadamente 33 % da população de 0 a 19 anos apresentou excesso de peso em 2023 (Brasil, 2023). Ressalta-se, ainda, que em um estudo de base populacional conduzido por Santiago-Vieira et al. (2024), verificou-se que a faixa etária dos escolares apresentou o aumento mais acentuado da prevalência de obesidade ao longo do período analisado.

Tal fato observado nos países em desenvolvimento como o Brasil, pode estar associado, principalmente, ao aumento da disponibilidade e consumo de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes (Cardozo et al., 2022). Entretanto, não apenas isso de maneira isolada. Diversos autores, ao longo dos anos, hipotetizaram e concluíram que o desequilíbrio entre consumo de calorias e gasto energético seria o principal desencadeante da obesidade em crianças, ou seja, uma alimentação inadequada com elevado teor de gordura, açúcar, carboidratos, sal e alimentos industrializados já nos primeiros anos de vida, aliada a fatores como o sedentarismo, é relevante para ocorrência dessa epidemia (Costa et al., 2023).

O sobrepeso/obesidade na infância pode gerar várias repercussões na saúde como: elevação da pressão arterial, dislipidemias, doenças metabólicas, cardiovasculares, aumento do risco de alterações ortopédicas, neurológicas, pulmonares, gastrointestinais, endócrinas e desordens hepáticas que, se não foram revertidos, perduram até a vida adulta, impactando negativamente na qualidade e expectativa de vida da população (Vajravelu et al., 2023). Além disso, pode, ainda, ter impactos sociais, levando a discriminação, autoimagem negativa, exclusão social e depressão (Louro, 2022).

Ademais, o aumento da ocorrência de obesidade e suas doenças associadas, tem como consequência o aumento dos gastos com saúde; vários estudos realizados no Brasil e no mundo indicam que os custos relacionados a esse problema são significativos e crescentes, repercutindo diretamente na qualidade dos serviços de saúde prestados (Aprelini et al., 2021).

Apesar de ter causa multifatorial, segundo Butland et al. (2023), as causas exógenas, ou seja, relacionadas ao consumo de calorias maiores que os gastos, superam em muito as endógenas -causadas por síndromes somáticas dismórficas, lesões do sistema nervoso central ou endocrinopatias. Sendo imprescindível, portanto, terapia multidisciplinar com consultas frequentes, as quais envolvem aspectos que vão além de tratamento medicamentoso, como orientações dietéticas e de atividade física de maneira coesa com a abordagem psicossocial aliada ao engajamento familiar (De Oliveira et al., 2023). Esse tratamento integral, associado ao fato de ser uma doença crônica, ou seja, que demanda cuidados constantes ao longo da vida dificulta o controle da patologia.

Dessa maneira, considera-se que a família é um importante pilar para o combate da obesidade infantil (De Oliveira et al., 2023), que é um problema alarmante de saúde pública (Brasil, 2022), o qual não só afeta a saúde do infante, mas também ocasiona danos que se perpetuam até a idade adulta (Vajravelu et al., 2023). Diante disso, é necessário construir ferramentas que auxiliem a população no conhecimento sobre o tema e que orientem de maneira efetiva as medidas essenciais para não só evitar a obesidade na infância, mas também o tratamento não medicamentoso, caso a obesidade já seja uma realidade. É nesse contexto que o vídeo educacional pode atuar, uma vez que a exposição da população em geral a vídeos de educação em saúde apresenta influência positiva na aquisição de conhecimentos e adoção de comportamentos preventivos (Yang et al., 2021). Dessa forma, este artigo objetiva revisar a literatura para embasar a criação de um vídeo educativo sobre a prevenção e o tratamento não medicamentoso da obesidade infantil.

2. Metodologia

Fez-se uma investigação de pesquisa bibliográfica (Snyder, 2019) de natureza quantitativa em relação aos 25 (Vinte e Cinco) artigos selecionados para compor o *corpus* deste estudo, e qualitativa em relação às discussões realizadas sobre os artigos selecionados (Pereira et al., 2018; Risemberg et al., 2026), numa revisão sistemática integrativa (Crossetti, 2012). Para a realização do estudo, foram adotados os seguintes procedimentos: 1) definição do tema; 2) estabelecimento dos critérios de busca e seleção de estudos; 3) busca e seleção de estudos; 4) Análise dos resultados dos estudos; 5) apresentação e discussão de resultados.

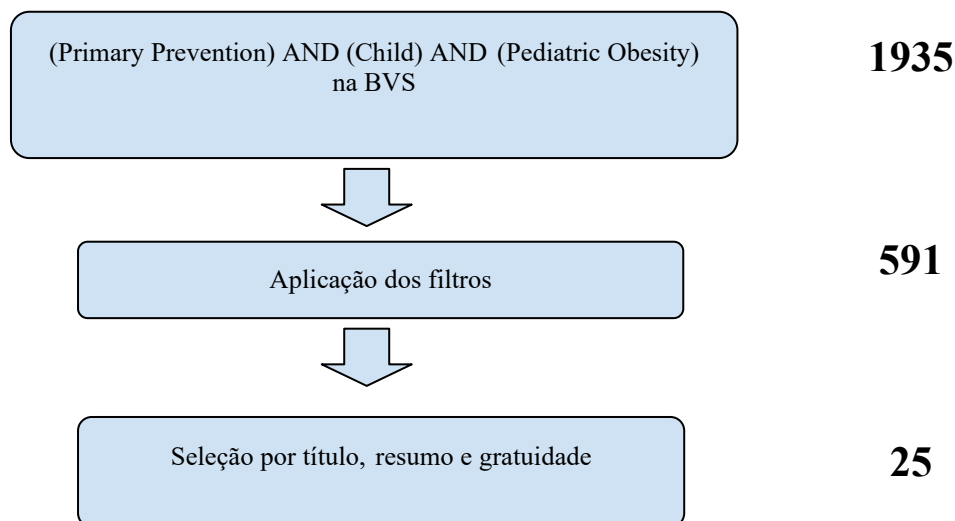
No processo de busca foram utilizados os descritores: *Child, Primary Prevention e Pediatric Obesity*, conforme a plataforma Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), mediante acesso às bases de dados do PubMed e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os termos serão combinados de diferentes maneiras, de modo a garantir uma busca ampla. Os dados obtidos foram submetidos a uma análise descritiva para categorizar, organizar e sintetizar os estudos incluídos na revisão. Foram considerados elegíveis, estudos com texto completo e resumo, disponíveis gratuitamente, publicados nos idiomas inglês e português, nos últimos 5 (cinco) anos. Foram excluídos artigos duplicados, cuja leitura não é possível devido à barreira na compreensão do idioma e aqueles que não respondiam à pergunta de pesquisa.

Os dois autores realizaram de maneira independente a leitura e avaliação dos títulos e resumos dos artigos selecionados, em conformidade com os critérios de inclusão/exclusão pré-definidos e elegeram os artigos para leitura na íntegra. Não houve divergências sobre a inclusão dos manuscritos, ambos concordaram com quais estudos atendiam os elementos necessários para alcançar o objetivo.

3. Resultados

Ao iniciar a pesquisa na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com os descritores *Child*, *Primary prevention*, *Pediatric obesity* foram encontrados 1935 artigos. Entretanto, após a aplicação dos filtros – texto completo, publicado nos últimos 5 anos, idiomas inglês e português- restaram 591. Ao analisar os títulos, resumos e gratuidade das publicações restantes, 25 artigos foram selecionados para utilização no trabalho, sendo todos do MEDLINE (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos resultados.



Fonte: Elaborado pelos Autores.

A seguir, o Quadro 1 (Um) apresenta a relação dos 25 (Vinte e Cinco) artigos selecionados para compor o *corpus* da pesquisa.

Quadro 1 - Resumo dos artigos selecionados.

Autor/Ano/País	Título	Revista	Objetivo	Método	Conclusão
Viljakainen, H. et al./ 2024/ Reino Unido	Delayed bedtime on non-school days associates with higher weight and waist circumference in children: Cross-sectional and longitudinal analysis with mendelian randomisation.	Journal of Sleep Research	Examinar as associações da hora de dormir com Índice de Massa Corporal (IMC) e a relação cintura-altura (WtHr) em crianças de 9-12 anos.	Análise transversal e longitudinal com randomização Mendeliana (RM)	A hora de dormir tardia e inconsistente está associada ao desenvolvimento do aumento de peso em crianças, independentemente da duração do sono e de outros fatores de confusão. Na análise de randomização mendeliana não foi percebida relação de causalidade entre o IMC e a alteração no sono.
Rozga, M.; Handu, D./ 2023 /Suíça.	Nutrition Interventions For Pediatric Obesity Prevention: An Umbrella Review Of Systematic Reviews.	Nutrients	Examinar o impacto das intervenções de prevenção da obesidade com um componente nutricional nas medidas de índice de massa corporal, prevalência de sobrepeso/obesidade e custo-efetividade em participantes de 2 a 17 anos de idade.	Revisão guarda-chuva de revisões sistemáticas.	Intervenções multifacetadas que incluem componente nutricional podem melhorar os resultados de IMC e a prevalência de sobrepeso e obesidade, além de serem econômicas. Abordagens em diferentes ambientes podem ter diferentes eficácias a depender da faixa-etária, por isso as intervenções devem ser adaptadas a depender do estágio de desenvolvimento.
Snelling, A. et al/ 2023/ Suíça.	The Role of Teachers in Addressing Childhood Obesity: A School-Based Approach	Nutrients	Capacitar os professores com estratégias para integrar a saúde em suas próprias vidas e no currículo da sala de aula.	Estudo Prospectivo experimental	Envolver os professores como parceiros na prevenção da obesidade infantil operacionaliza os esforços para alcançar a equidade na saúde. Além disso, as oportunidades de desenvolvimento profissional para professores podem traduzir mandatos de políticas em estratégias eficazes em sala de aula.
Obita, G.; Alkhatib, A./ 2023/ Suíça.	Effectiveness of Lifestyle Nutrition and Physical Activity Interventions for Childhood Obesity and Associated Comorbidities among Children from Minority Ethnic Groups: A Systematic Review and Meta-Analysis.	Nutrients	Avaliar a eficácia das intervenções de estilo de vida entre grupos étnicos minoritários que vivem em países de alta renda econômica ocidentais e descrever as características salientes de intervenções eficazes para prevenir a obesidade infantil.	Revisão sistemática e Meta análise	As intervenções de estilo de vida são essenciais para prevenção e gerenciamento da obesidade e comorbidades entre crianças. As intervenções atualmente projetadas com foco na adiposidade não são significativamente eficazes em crianças de grupos étnicos minoritários. Os resultados maiores são nas comorbidades, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Lembrando sempre que as estratégias de prevenção devem levar em conta fatores culturais.
Chandran, A. et al./ 2023/ Estados Unidos	Changes in Body Mass Index Among School-Aged Youths Following Implementation of the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010.	Jama Pediatrics	Avaliar a associação entre a Lei das Crianças Saudáveis e Livres de Fome de 2010 (HHFKA) e o Índice de Massa Corporal Juvenil (IMC).	Estudo de Coorte	A implementação das normas nutricionais atualizadas para refeições escolares (HHFKA) foi associada a uma diminuição significativa no IMC entre jovens em idade escolar nos EUA.
Juric, P. et al./ 2023/Estados Unidos.	Effectiveness of a Population-Scaled, School-Based physical activity intervention for the Prevention of Childhood obesity.	Obesity (Silver Springs)	Examinar a eficácia de uma intervenção de atividade física (PA) no mundo real, em escala populacional, que forneceu de duas a três aulas adicionais de educação física por semana para crianças de 6-14 anos na Eslovênia.	Estudo de Coorte	A intervenção de atividade física (PA) em escala populacional e baseada na escola foi eficaz na prevenção e tratamento da obesidade. O efeito foi maior em crianças que, inicialmente, apresentavam obesidade, de modo que o programa foi capaz de beneficiar as crianças que mais precisavam de apoio.

Suwannawong, P. R. et al./ 2023/ Reino Unido.	Ecological System Theory and Community Participation to Promote Healthy Food Environment for Obesity and Non-Communicable Diseases Prevention Among School-age Children.	Public Health Nutrition	Implementar e avaliar a eficácia do programa participativo comunitário entre escola e a família com base na teoria do sistema ecológico e na pesquisa de ação participativa .	Estudo de Coorte	O programa de participação comunitária foi considerado bem sucedido. Não apenas alunos, mas famílias e escola melhoraram comportamentos de saúde e hábitos alimentares. O estado nutricional à longo prazo dos alunos melhorou.
Guobo, L. et al./ 2022/ Suíça	Physical Changes of Preschool Children During COVID-19 School Closures in Fujian, China.	International Journal of Environment Research and Public Health	Esclarecer as populações de alta prevalência de obesidade infantil em idade pré-escolar para fornecer uma base regional para política de saúde infantil durante o fechamento das escolas na COVID-19.	Estudo transversal multicêntrico	O peso e o IMC de crianças aumentaram após o surto da COVID-19, principalmente na faixa etária dos 4-5 anos de idade. Sendo os meninos, vivendo em áreas urbanas e de 4-6 anos de idade os mais acometidos. Faz-se necessário o monitoramento contínuo do crescimento das crianças e adolescentes, uma vez que muitos deles desenvolveram hábitos obesogênicos.
Omar, O. M. et al./ 2022/ Suíça	Effect of Early Feeding Practice and Eating Behaviors on Body Composition In Primary School Children.	World Journal of Pediatrics	Explorar a relação entre comportamentos alimentares e práticas precoces de alimentação com a composição corporal em crianças em idade escolar.	Estudo qualitativo prognóstico	Os padrões de alimentação nos primeiros meses de vida e comportamentos alimentares posteriores influenciam o risco de obesidade em crianças, sugerindo que estratégias preventivas voltadas a promover comportamentos alimentares saudáveis desde cedo podem ser eficazes na prevenção da obesidade infantil.
Coupe, N. et al./2022/ Reino Unido	Educator's Experiences and Perspectives of Child Weight Discussions with Parents in Primary School Settings.	BMC Public Health	Entender a utilidade das conversas relacionadas ao peso da criança com os pais através da exploração das experiências e perspectivas dos educadores.	Estudo Qualitativo	As discussões acerca do peso da criança entre educador-pai são altamente desafiadoras, com visões contraditórias sobre responsabilidade. Por isso, os papéis dos educadores devem ser esclarecidos e o treinamento de comunicação adaptado para aumentar a confiança e as habilidades dos professores.
Ray, D. et al./ 2022/ Reino Unido	Barriers and Facilitators to Implementing Practices for Prevention of Childhood Obesity in Primary Care: A Mixed Method Systematic Review.	Obesity Reviews	Conhecer os comportamentos de prática dos prestadores de cuidados primários (PCPs) e suas percepções de barreiras e facilitadores para implementação de diretrizes.	Revisão sistemática.	A aplicação de uma estrutura teórica para a síntese dos dados forneceu insights sobre os processos de interação pelos quais o conhecimento, as crenças e as atitudes dos profissionais influenciam a implementação. A revisão identificou importantes lacunas na literatura como: poucos estudos que analisam trabalho em equipe na atenção primária; insuficiente compreensão de como os profissionais priorizam a prevenção da obesidade em consultas com tempo limitado e múltiplas demandas clínicas; evidência limitada sobre o papel do contexto (organizacional, social e cultural); escassez de estudos longitudinais e sobre sustentabilidade das práticas; predomínio de pesquisas em países de alta renda; pouco uso de modelos teóricos para explicar a implementação.
Long, K.Z. et al./ 2022/Reino Unido	Impact of a School-Based Health Intervention Program On Body Composition Among South African Primary School Children: Results from the KaziAfya Cluster-Randomized Controlled Trial.	BMC Medicine	Determinar os efeitos de diferentes braços de intervenção nas estimativas de composição corporal durante o período crítico de crescimento e desenvolvimento pré-adolescente entre essas crianças.	Estudo randomizado	A promoção de programas de atividade física baseados na escola e suplementação de micronutrientes pode reduzir a adiposidade infantil e, assim, reduzir o risco de obesidade e doenças crônicas mais tarde na idade adulta.

Sanders, G. J. et al./ 2022/ Estados Unidos.	Efficacy of a County-wide Schools Weight Management Intervention.	Perspectives in Public Health.	Avaliar a efetividade do serviço de saúde pública em larga escala encomendado pela Autoridade Local, que forneceu uma intervenção para controle de peso escolar de 6 semanas para crianças de 6 a 19 anos.	Estudo de coorte retrospectivo quantitativo.	Esse estudo evidencia a eficácia das intervenções de controle de peso baseadas em escolas multicomponentes e demonstra que tais intervenções podem ser implementadas com sucesso como parte de um serviço mais amplo de estilos de vida saudáveis, sem ampliar as desigualdades de saúde.
Liu, Z. et al./2022/Estados Unidos	Effectiveness of a Multifaceted Intervention for Prevention of Obesity in Primary School Children in China: A Cluster Randomized Clinical Trial.	Jama Pediatrics	Determinar a eficácia de uma nova intervenção multifacetada que inclui educação em saúde, reforço à atividade física, monitoramento de IMC, engajamento da escola e educação e engajamento dos pais para a prevenção da obesidade em crianças do ensino fundamental.	Ensaio Clínico randomizado em Cluster.	A intervenção multifacetada reduziu efetivamente a prevalência média de IMC e obesidade em crianças da escola primária em regiões socioeconômicas distintas na China, sugerindo seu potencial de escala nacional.
Pereira, A.R.; Oliveira, A./ 2021/ Suíça.	Dietary Interventions to Prevent Childhood Obesity: A Literature Review.	Nutrients	Revisar a literatura existente sobre as intervenções dietéticas para prevenção da obesidade infantil e sua eficácia.	Revisão de Literatura.	Intervenções dietéticas são úteis na prevenção da obesidade infantil, sobretudo quando iniciadas precocemente e mantidas ao longo do tempo, mas seu efeito isolado é limitado. Os melhores resultados ocorrem quando essas intervenções são integradas a estratégias mais amplas, envolvendo família e escola e associadas à promoção de hábitos saudáveis, como atividade física e mudanças comportamentais.
Gato-Moreno, M. et al./ 2021/ Suíça.	Early Nutritional Education in the Prevention of Childhood Obesity.	International Journal Environmental Research and Public Health	Avaliar a eficácia de um programa de treinamento dado aos pais de crianças de 3 a 4 anos de idade sobre a evolução do IMC	Estudo randomizado.	Este programa de intervenção apenas para os pais administrado no ambiente escolar no início da educação infantil alcançou uma melhoria significativa no IMC das crianças cujos pais receberam a intervenção educacional, especialmente nas crianças que começaram já com um IMC alto.
Molitermo, P et al / 2024 / Áustria	How Parents Perceive Their Children's Body Weight: Insights from a Sample of School-children from Vienna	Nutrients	Descrever as percepções dos pais sobre o peso corporal das crianças em uma amostra de crianças em idade escolar de Viena, Áustria	Estudo transversal	A prevalência de percepção errônea foi alta, especialmente para crianças com sobrepeso ou obesidade. Essas descobertas destacam a necessidade de incorporar o reconhecimento adequado do peso das crianças no programa EDDY como parte do conteúdo para os pais.
Besthi, M. et al./ 2022 / Malasia	Parents' Perception of Child Weight Status, Risk Factors and Health Concern of Childhood Obesity: A Systematic Review	Life Sciences-Childhood Obesity	Investigar as percepções dos pais sobre o peso da criança, bem como os fatores de risco e a preocupação com a saúde da obesidade infantil.	Revisão sistemática	Os resultados revelaram alta taxa de percepção errônea dos pais sobre o peso de seus filhos.
Denova- Gutiérrez, E. et al./ 2023 / México	Overview of Systematic Reviews of Health Interventions for the Prevention and Treatment of Overweight and Obesity in Children.	Nutrients	Resumir e sintetizar as evidências e existentes em revisões sistemáticas sobre as intervenções de saúde (escola, família ou mistas) que visam prevenir e tratar o sobrepeso e a obesidade em crianças em idade escolar (6-12 anos)	Revisão sistemática.	Há uma ampla diversidade de intervenções voltadas à prevenção e ao tratamento do sobrepeso e da obesidade infantil, com destaque para aquelas de caráter multicomponente, que associam ações de educação alimentar, incentivo à atividade física e mudanças comportamentais, especialmente quando desenvolvidas no ambiente escolar e comunitário.

Aychiluhm et al. / 2024 / Austrália e Etiópia	Interventions for Childhood Central Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis	JAMA Network Open	Examinar a associação entre diferentes tipos de intervenções -dietas, atividade física, comportamentais e farmacológicas- e a redução da obesidade central em crianças com sobrepeso e obesidade.	Revisão sistemática e meta-análise	Intervenções que combinam mudanças na dieta com atividade física e estratégias comportamentais foram associadas à redução significativa na obesidade central em crianças nos países de renda alta e média, principalmente quando comparadas com intervenções isoladas.
Zhang, Z. et al. / 2023 / China	Comparative effectiveness of Lifestyle Interventions on Children's Body Compositions Management: a Systematic Review and Network meta-analyses	Obesity Reviews	Comparar eficácia de diferentes intervenções de estilo de vida, incluindo componentes e combinados (alimentação, atividade física e apoio comportamental) sobre medidas de composição corporal em crianças de idade escolar e pré escolar.	Revisão sistemática.	Intervenções multicomponentes combinando atividade física, alimentação e apoios comportamentais/informacionais mostraram maiores reduções de gordura corporal do que intervenções de componente único em crianças.
Cohen, J.; Schwartz, M. B. / 2020 / Estados Unidos	Documented success and future potential of the Healthy Hunger-Free Kids Act	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics	Revisar evidências documentadas da eficácia da Lei para Crianças Saudáveis e Livres da Fome (HHFKA) -legislação americana que atualizou padrões nutricionais das refeições escolares- e discutir seu impacto atual e futuro da nutrição infantil.	Artigo de revisão crítica	O HHFKA foi associado a melhorias mensuráveis na qualidade nutricional das refeições escolares (maior oferta de frutas, vegetais, grãos integrais e menor oferta de sódio e gorduras saturadas), sugerindo-se benefícios à saúde das crianças (redução da obesidade e melhora comportamental alimentar)
Gearan, E. C.; Fox, M. K. / 2020 / Estados Unidos	Update Nutrition Standards have significantly improved the nutritional quality of school lunches and breakfasts.	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.	Avaliar os efeitos das normas nutricionais atualizadas para refeições escolares (HHFKA) sobre a qualidade nutricional de almoços e cafês da manhã servidos nas escolas públicas americanas	Estudo Observacional Comparativo	Após implementação da HHFKA a qualidade nutricional das refeições escolares melhorou significativamente
Lung, T. et al / 2025 / Austrália.	Socioeconomic differences in the cost-effectiveness of a telephone-based Intervention for obesity prevention in early childhood	International Journal of Obesity	Avaliar se o custo efetividade de uma intervenção para prevenção de obesidade na primeira infância varia de acordo com o nível socioeconômico das famílias.	Estudo quantitativo, Analítico, modelado.	Os resultados indicam que a custo efetividade das intervenções de prevenção da obesidade infantil são influenciadas por desigualdades sociais, reforçando a necessidade de estratégias adaptadas a contextos socioeconômicos distintos.
Smith, J. / 2024 / Reino Unido	School meals in the UK: ultra-processed, unequal and inadequate	Public Health Nutrition	Analisar criticamente o sistema de refeições escolares no Reino Unido, com foco na qualidade nutricional, no grau de processamento dos alimentos e nas desigualdades socioeconômicas de acesso.	Análise crítica.	O sistema de refeições britânico apresenta alta oferta de alimentos ultraprocessados, critérios restritivos para elegibilidade de refeições gratuitas e desigualdades marcantes entre escolas de áreas favorecidas e carentes.

Fonte: Elaborado pelos Autores.

4. Discussão

A prevenção da obesidade infantil inclui diversos pilares. Estudos apontam que intervenções multicomponentes, ou seja, que incluem nutrição, alterações comportamentais - como tempo de tela e sono- e atividade física, por exemplo, são mais eficazes na prevenção de sobrepeso e obesidade infantil (Denova-Gutierrez et al., 2023; Rozga & Handu, 2023). Segundo Viljakainen et al. (2024), a hora de dormir está diretamente relacionada à adiposidade. Não só o seu atraso, mas também a sua irregularidade de padrão, muito comum a partir dos 11 anos, devido ao aumento do tempo de tela, por exemplo, correlaciona-se a um aumento IMC e de 0,6 cm na circunferência da cintura 2 anos e 6 meses após essa mudança de padrão. Essa relação do sono e do alto tempo de tela com a obesidade infantil foi ainda mais evidenciada no período da pandemia do COVID-19, na qual houve maior prevalência da comorbidade; fato associado à mudança do padrão de lazer dos infantes, que foi de atividades de gasto calórico para o consumo de telas (Guobo et al., 2022), além do aumento da exposição à publicidade de alimentos, capaz de estimular o consumo de altos níveis de calorias (Pereira & Oliveira, 2021).

Além disso, as escolas são excelentes locais para intervenções de controle de peso, haja vista que têm acesso quase que universal as crianças, independente de espectro socioeconômico, obtendo achados significativos de redução de peso em uma pesquisa feita em várias escolas (Sanders et al., 2022). Em um estudo executado por Snelling et al (2023), percebeu-se que houve uma redução dos números de obesidade infantil após a capacitação profissional de professores acerca da relação entre saúde e alimentação associado a introdução da educação nutricional como disciplina nas escolas. Logo, os professores se tornam agentes de mudança, os quais servem como exemplo e são transmissores de conhecimento para seus alunos.

Entretanto, diversas pesquisas demonstram que a maneira mais promissora de prevenção é a combinação de atividade física com modificações nutricionais (Aychiluhm et al., 2024; Zhang et al., 2023), sendo que essa tem mais efetividade quando supervisionada, ou seja, em casa, sob supervisão dos pais, e na escola, sob supervisão dos profissionais; sendo os resultados mais evidentes na diminuição do risco metabólico a longo prazo do que na redução da adiposidade a curto prazo (Obita; Alkhatib, 2023). Essa combinação tem resultados comprovados dos 2-17 anos de idade, porém tais efeitos positivos variam conforme os locais de intervenção nas faixas etárias; em menores de 5 anos intervenções em casa, na família e em ambientes de saúde, já dos 6-12 anos as intervenções escolares tiveram maior relevância, porém dos 13-17 anos as evidências foram limitadas (Rozga & Handu, 2023).

A eficácia das intervenções de prevenção de obesidade infantil depende de diversos fatores, dentre eles, a desigualdade social (Lung et al., 2025). Um estudo de Smith et al. (2024) entrevistou diretores de diversas escolas do Reino Unido, os dados obtidos identificaram que, apesar de muitas escolas oferecerem refeições saudáveis gratuitas, muitas famílias, devido critérios muito restritos, não são elegíveis para adquirir gratuitamente, porém não têm condições de pagar pelas refeições, o que os leva a optar por lanches mais baratos e de baixo valor nutritivo. Além disso, no mesmo estudo, observou-se que escolas em áreas carentes recebem menor apoio e menos doação para a promoção de atividades extracurriculares que incentivem atividade física e promovam um estilo de vida saudável.

Todavia, as melhores respostas advêm de uma parceria entre o ambiente escolar -com a promoção de exercícios na escola, realização de projetos de almoço escolar saudável, por meio de contratos de fornecedores de alimentos saudáveis e aplicação de regras para venda de alimentos- e a família, que deve ser detentora de conhecimento, a fim de que os responsáveis, por saberem da importância para qualidade de vida e saúde do infante, sejam capazes de se preocupar com a seleção adequada de alimentos e exercícios regulares (Suwannawong et al., 2023); sendo a família essencial ao ponto de obter redução do IMC com um programa de treinamento dado somente para os pais (Gato-Moreno et al., 2021). Um ensaio clínico randomizado realizado por Liu et al (2022) evidenciou tal necessidade de trabalho mútuo da escola com a família; o grupo controle, que permaneceu com as atividades habituais na escola, obteve aumento do IMC no período da pesquisa, já o grupo de

intervenção, no qual foi realizada ação multifacetada, que incluía dieta adequada e atividade física associada a parceria do ambiente escolar com a família, obteve redução do IMC, pressão arterial (PA), comportamentos alimentares e aptidão física. É imprescindível, portanto, a relação de parceria entre escola e família, porém essa enfrenta diversas barreiras, evidenciada pelo estudo de Coupe et al. (2022), o qual mostra que, apesar da importância, o diálogo, muitas vezes, não consegue ser estabelecido pelo não vínculo responsável-professor, falta de experiência do profissional em lidar com a situação e, até mesmo, pela dificuldade de aceitação da realidade da criança pela família.

Como o excesso de peso é comum na atualidade, pode ser visto como algo “normal”, limitando a capacidade da família de identificar o peso de suas crianças como um problema. Moliterno et al (2024) conduziu um estudo incluindo 128 crianças de Viena, o qual usava a pergunta “na sua opinião, você descreveria seu filho como sendo” para analisar a percepção dos pais sobre o status do peso da criança, concluindo que a prevalência de uma percepção errônea foi alta, principalmente entre as crianças com sobrepeso/obesidade. Em vista disso, envolver os pais nesse processo é um passo vital visto que, se os pais julgarem mal o peso dos filhos, podem não ver a necessidade da adoção de um estilo de vida mais saudável. Outro ponto que torna indispensável essa parceria com os cuidadores é o fato de que as crianças, principalmente em idade escolar, tendem a ser altamente dependentes e se espelharem no comportamento dos seus pais (Besthi et al., 2022); o problema reside no fato de que o estudo de Moliterno et (2024) também identificou que a porcentagem de mães com sobrepeso/obesidade foi maior no grupo que subestimou o peso dos filhos, por conta disso, é preciso que escola e família alinhem os esforços em busca de mudanças de comportamento.

Acerca da nutrição, após a criação da Lei de Crianças Saudáveis e Sem Fome de 2010 (HHFKA), que não só melhorou a qualidade nutricional das refeições escolares, mediante seu alinhamento com as Diretrizes Dietéticas de 2010 para Americanos, mas também exigiu inclusão de atividades de bem estar na escola (Gearan & Fox, 2020; Cohen & Schwartz, 2020), trouxe resultados positivos ao comparar o IMC pré e pós HHFKA, com uma diminuição de 0,041 unidades por ano entre adolescentes de 12-18 anos; sendo que a efetividade em crianças de faixa etária menor tende a ser maior, uma vez que essas têm menor autonomia para adquirir lanches fora do ambiente escolar (Chandran et al., 2023). Ademais, é válido ressaltar que não só o conteúdo alimentar influencia na adiposidade, mas também o comportamento alimentar, o qual está muito relacionado com a educação parental, introdução alimentar precoce e, até prematuridade; dentre os padrões comportamentais, os mais relacionados com sobrepeso e obesidade são a resposta excessiva a alimentos que os cerca, o excesso emocional e o prazer na comida (Omar et al., 2022)

Já sobre o exercício, um estudo realizado por Juric et al. (2023), comprovou a eficácia desse método, mediante implantação de aulas adicionais de educação física, obtendo efeito ainda maior em infantes que já eram acometidos pela obesidade; sendo que o pico de redução do IMC ocorreu a partir dos 3 anos de envolvimento com a atividade. Efeito reiterado por uma pesquisa randomizada realizada por Long et al. (2022), a qual mostrou que o grupo que teve intervenção da atividade física teve redução da massa gorda geral.

A Atenção Primária à Saúde também tem, ou deveria ter, importante papel na prevenção da obesidade infantil, mediante consultas de rotina, na qual se realiza rastreio do problema e aconselhamento quanto a nutrição, exercício físico, sono e tempo de tela, por exemplo, -fatores importantes para prevenção e tratamento. Porém existem diversos entraves, os quais prejudicam a eficiência do sistema. Entre eles, cita-se a dificuldade da criação e manutenção da relação pai-profissional de atenção primária, relacionada com a falta de recursos e treinamento para manejo adequado, o que prejudica a comunicação e qualidade do serviço. Outrossim, os prestadores de cuidados primários (PCPs) relataram sensação de inutilidade dos seus esforços, devido à falta de contribuição dos pais no processo preventivo (Ray et al., 2022).

5. Conclusão

Com base nas evidências apresentadas neste artigo, podemos concluir que com o aumento da prevalência de obesidade infantil e suas consequências, torna-se, ainda mais, imprescindível a prevenção da obesidade infantil. Devendo-se enfrentar o mais precoce possível o desafio multifatorial que uma abordagem integrada, envolvendo a família, a escola e os profissionais de saúde, exige. Evidências apontam que estratégias multicomponentes, que combinam mudanças nutricionais, atividade física, controle do tempo de tela e regulação do sono, são as mais eficazes para reduzir o risco de sobrepeso e obesidade infantil. O papel das escolas se destaca nesse contexto, pois são ambientes propícios para a implementação de políticas de alimentação saudável e promoção da atividade física, especialmente quando há envolvimento de professores capacitados. No entanto, as intervenções têm maior impacto quando há uma parceria entre escola e família, pois os hábitos adquiridos no ambiente escolar precisam ser reforçados no lar.

Também foi possível destacar que um dos grandes desafios enfrentados na prevenção da obesidade infantil é a percepção equivocada dos pais em relação ao peso dos filhos. Muitas famílias não reconhecem o excesso de peso como um problema, dificultando a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, questões socioeconômicas também desempenham um papel significativo, visto que crianças de famílias em situação de vulnerabilidade podem ter menos acesso a alimentos saudáveis e oportunidades para a prática de atividade física.

Outro ponto que pode ser observado foi que políticas públicas têm impacto positivo na melhoria da qualidade nutricional das refeições escolares e na redução do IMC. No entanto, para maximizar a eficácia dessas intervenções, é essencial que haja um esforço conjunto entre pais, educadores e profissionais de saúde. Programas supervisionados, que envolvem a participação ativa da família e da escola, apresentam melhores resultados na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade infantil a longo prazo.

Por fim, a Atenção Primária à Saúde deveria desempenhar um papel central na prevenção da obesidade infantil, por meio de rastreamento precoce e aconselhamento familiar. Entretanto, barreiras como falta de recursos, treinamento inadequado dos profissionais e dificuldades na comunicação entre médicos e famílias prejudicam a efetividade das intervenções.

Para que a prevenção da obesidade infantil seja eficaz, é crucial que seja adotado um modelo colaborativo, que integre escola, família e serviços de saúde, promovendo mudanças sustentáveis no estilo de vida das crianças desde a primeira infância.

Referências

- Aprelini, C. M. O., et al. (2021). Tendência da prevalência do sobrepeso e obesidade no Espírito Santo: estudo ecológico, 2009-2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 30(3).
- Aychiluhm, S. B., Mondal, U. K., Isaac, V., Ross, A. G., & Ahmed, K. Y. (2024). Interventions for childhood central obesity: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 7(1), e2350489. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.50489>.
- Beshti, M. M., Su, T. T., Farid, N. D. N., & Azzani, M. (2022). Parents' perception of child weight status, risk factors and health concern of childhood obesity: A systematic review. *Life Sciences-Childhood Obesity. International Journal of Life Sciences & Pharmaceutical Research*, 10, 15-32.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2023). Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) indicam que cerca de 14,2% das crianças brasileiras menores de 5 anos apresentaram excesso de peso ou obesidade. *Veja Saúde*. <https://veja.abril.com.br/saude/obesidade-infantil-triplicou-nas-ultimas-duas-decadas-no-brasil/>.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2022). *Situação alimentar e nutricional de crianças na atenção primária à saúde no Brasil*. Brasília, DF: MS.
- Butland, B., Jebb, S., Kopelman, P., McPherson, K., Thomas, S., Mardell, J., & Parry, V. (2023). Causes of obesity: A review. *Clinical Medicine*, 23(4), 284–289. <https://doi.org/10.7861/clinmed.2023-0143>.
- Cardozo, N. O., et al. (2022). Ambiente alimentar e excesso de peso em escolares: uma revisão sistemática sul-americana. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46(164).

- Chandran, A., et al. (2023). Changes in body mass index among school-aged youths following implementation of the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010. *JAMA Pediatrics*, 177(4), 401-409.
- Cohen, J., & Schwartz, M. B. (2020). Documented success and future potential of the Healthy Hunger-Free Kids Act. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(3), 359-362.
- Costa, J. S. P., et al. (2023). Padrão de consumo alimentar e excesso de peso em pré-escolares: estudo transversal. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção*, 12(4).
- Coupe, N., et al. (2022). Educators' experiences and perspectives of child weight discussions with parents in primary school settings. *BMC Public Health*, 22(1), 808.
- Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido. *Rev Gaúcha Enferm*. 33(2):8-9.
- Denova-Gutierrez, E., et al. (2023). Overview of systematic reviews of health interventions for the prevention and treatment and obesity in children. *Nutrients*, 15(3), 773.
- De Oliveira, I. L. O., Da Silva, B. R. O., & Campbell, C. S. G. (2023). Enfrentamento da obesidade infantil: ações familiares, condutas médicas e multidisciplinares de educação em saúde. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2), 8145-8155.
- Gato-Moreno, M., et al. (2021). Early nutritional education in the prevention of childhood obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12).
- Gearan, E. C., & Fox, M. K. (2020). Updated nutrition standards have significantly improved the nutritional quality of school lunches and breakfasts. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(3), 363-370.
- Guobo, L., et al. (2022). Physical changes of preschool children during COVID-19 school closures in Fujian, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20).
- Juric, P., et al. (2023). Effectiveness of a population-scaled, school-based physical activity intervention for the prevention of childhood obesity. *Obesity*, 31(3), 811-822.
- Liu, Z., et al. (2022). Effectiveness of a multifaceted intervention for prevention of obesity in primary school children in China: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 176(1).
- Long, K. Z., et al. (2022). Impact of a school-based health intervention program on body composition among South African primary school children: Results from the KaziAfya cluster-randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 20(1).
- Louro, M. B. (2022). Determinantes do ganho rápido de peso e a sua influência no estado nutricional infantil (Monografia). Belo Horizonte.
- Lung, T., Hayes, A., Baur, L. A., et al. (2025). Socioeconomic differences in the cost-effectiveness of a telephone-based intervention for obesity prevention in early childhood. *International Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1038/s41366-025-01904-4>.
- Moliterno, P., Franceschini, S., Donhauser, V., & Widhalm, K. (2024). How parents perceive their children's body weight: Insights from a sample of schoolchildren from Vienna, Austria. *Nutrients*, 16(23), 4094. <https://doi.org/10.3390/nu16234094>.
- Obita, G., & Alkhatib, A. (2023). Effectiveness of lifestyle nutrition and physical activity interventions for childhood obesity and associated comorbidities among children from minority ethnic groups: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(11), 2524.
- Omar, O. M., et al. (2022). Effect of early feeding practice and eating behaviors on body composition in primary school children. *World Journal of Pediatrics*, 18(9), 613-623.
- Pereira, A. R., & Oliveira, A. (2021). Dietary interventions to prevent childhood obesity: A literature review. *Nutrients*, 13(10).
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria: Editora da UFSM.
- Pereira, I. F. S., et al. (2022). Estado nutricional de menores de 5 anos de idade no Brasil: Evidências da polarização epidemiológica nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(10), 3341-3352.
- Ray, D., et al. (2022). Barriers and facilitators to implementing practices for prevention of childhood obesity in primary care: A mixed method systematic review. *Obesity Reviews*, 23(4).
- Risemberg, R. I. C. et al. (2026). A importância da metodologia científica no desenvolvimento de artigos científicos. E- Acadêmica, 7 (1), e0171675. <https://eacademica.org/eacademica/article/view/675>.
- Rozga, M., & Handu, D. (2023). Nutrition interventions for pediatric obesity prevention: An umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*, 15(24).
- Sanders, G. J., et al. (2022). Efficacy of a county-wide schools weight management intervention. *Perspectives in Public Health*, 142(6), 319-327.
- Santiago-Vieira, C., Velásquez-Meléndez, G., Ribeiro-Silva, R. de C., Pinto, E. de J., Barreto, M. L., & Li, L. (2024). Corrigendum to “Recent changes in growth trajectories: A population-based cohort study of over 5 million Brazilian children born between 2001 and 2014”. *The Lancet Regional Health – Americas*, 34, Article 100787. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100787>.
- Smith, J. (2024). School meals in the UK: ultra-processed, unequal and inadequate. *Journal of Public Health Nutrition* (ou similar — disponível via PMC). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11077439/>.

- Snelling, A., et al. (2023). The role of teachers in addressing childhood obesity: A school-based approach. *Nutrients*, 15(18), 3981.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-9. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Suwannawong, P. R., et al. (2023). Ecological system theory and community participation to promote healthy food environment for obesity and non-communicable diseases prevention among school-age children. *Public Health Nutrition*, 26(7), 1488-1500.
- Unicef. (2025). Feeding profit: How food environments are failing children. In Child Nutrition Report 2025. UNICEF. <https://data.unicef.org/resources/feeding-profit-2025-child-nutrition-report/>.
- Vajravelu, M. E., Tas, E., & Arslanian, S. (2023). Pediatric obesity: Complications and current day management. *Life*, 13(7), 1591. <https://doi.org/10.3390/life1307159>.
- Viljakainen, H., et al. (2024). Delayed bedtime on non-school days associates with higher weight and waist circumference in children: Cross-sectional and longitudinal analyses with Mendelian randomization. *Journal of Sleep Research*, 33(3).
- World Health Organization (WHO). (2021). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group – Joint Child Malnutrition Estimates 2021 Edition*.
- Xu, A., Guerlich, K., Koletzko, B., & Grote, V. (2025). Nutrition interventions in the first 1000 days and long-term health outcomes: A systematic review. *Pediatric Research*. <https://doi.org/10.1038/s41390-025-04215-6>.
- Yang, Q., Wu, Z., Xie, Y., et al. (2021). The impact of health education videos on general public's mental health and behavior during COVID-19. *Global Health Research and Policy*, 6, Article 37. <https://doi.org/10.1186/s41256-021-00211-5>.
- Zhang, Y., Liu, J., Wang, Y., Li, L., & Chen, P. (2023). Comparative effectiveness of lifestyle interventions on children's body composition management: A systematic review and network meta-analysis. *Obesity Reviews*, 24(10), e13589. <https://doi.org/10.1111/obr.13589>.