



OBESIDADE INFANTIL: IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA E ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS PARA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

JOANNA BATELI MICHE; GEOVANA GABRIELA LEITE SOUZA; GABRIELLA PATRICIA RODRIGUES DE OLIVEIRA; MARIA LUCIA DA SILVA OLIVEIRA

Introdução: A obesidade infantil é um problema de saúde pública mundial, e a sua prevalência vem aumentando devido a fatores como a urbanização, o fácil acesso a alimentos ultraprocessados e o sedentarismo. Esse cenário impacta negativamente a qualidade de vida de crianças, que ficam mais suscetíveis a doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, problemas cardiovasculares e psicológicos, como baixa autoestima e depressão. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo revisar os impactos da obesidade infantil na qualidade de vida e apresentar estratégias educacionais para promover estilos de vida saudáveis entre crianças e adolescentes. **Materiais e Métodos:** A pesquisa baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos acadêmicos publicados entre 2015 e 2023, encontrados em bases de dados como PubMed, Scielo e Núcleo Do Conhecimento. Foram selecionados artigos que abordam tanto os impactos físicos e psicológicos da obesidade infantil quanto estratégias educacionais voltadas para a promoção de saúde e prevenção da obesidade. **Resultados:** Os estudos mostram que a obesidade infantil está associada a uma redução significativa na qualidade de vida, afetando o bem-estar físico, emocional e social das crianças. Programas educacionais focados em nutrição e atividade física, quando aplicados nas escolas e com o apoio da família, mostraram-se eficazes na redução do peso e na melhoria dos hábitos alimentares e do nível de atividade física. Estratégias como aulas de nutrição, campanhas de conscientização e incentivo à prática esportiva contribuem para a formação de hábitos saudáveis desde cedo. **Conclusão:** A obesidade infantil é um problema complexo que exige ações integradas para sua prevenção. Programas educacionais nas escolas, juntamente com o apoio familiar, têm grande potencial para promover estilos de vida saudáveis e melhorar a qualidade de vida de crianças e adolescentes. A criação de ambientes que incentivem escolhas alimentares equilibradas e atividades físicas pode ser um caminho eficaz para reduzir a obesidade infantil e seus impactos.

Palavras-chave: **OBESIDAD; OBESIDADE INFANTIL; SAUDE PUBLICA; ESTILO DE VIDA; QUALIQUALIDADE DE VIDA**