



A INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA NA PREVALÊNCIA DA OBESIDADE: IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

VIVIANE CANDIDO RODRIGUES; VAGNER BARRIKELE DA SILVA OLIVEIRA;
MARIA ELIZA RODRIGUES DA CRUZ; ALISSON ERNANDES RODRIGUES DA
SILVA; SARAH VICTORIA DE SOUZA AMANCIO

RESUMO

A obesidade infantil tem se tornado um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo, com impactos que vão além da saúde física, afetando o bem-estar psicológico e social das crianças. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência do estilo de vida na prevalência da obesidade infantil, destacando os principais impactos e discutindo estratégias de prevenção. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos publicados entre os anos de 2024 e 2025, selecionados em periódicos nacionais com acesso aberto e relevância temática. A coleta de dados foi realizada com base em critérios de inclusão que priorizaram estudos que abordassem fatores de risco, consequências e ações preventivas relacionadas à obesidade infantil. Os resultados demonstram que fatores como alimentação hipercalórica, sedentarismo, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e ausência de hábitos saudáveis no ambiente familiar contribuem diretamente para o aumento dos índices de obesidade na infância. Além disso, foram identificadas consequências metabólicas, hormonais e psicossociais relevantes, como baixa autoestima, exclusão social, distúrbios menstruais e maior risco de doenças crônicas. A discussão evidenciou a importância de estratégias interdisciplinares e contínuas, com o envolvimento da família, da escola e dos profissionais de saúde, como forma de prevenir e controlar a obesidade infantil de forma efetiva. Conclui-se que o estilo de vida é um fator determinante na obesidade infantil, sendo necessário ampliar as políticas públicas, fortalecer as ações educativas e promover novos estudos que aprofundem a eficácia das estratégias de intervenção em médio e longo prazo.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil; Alimentação inadequada; Prevenção em saúde.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil configura-se como um dos maiores desafios contemporâneos de saúde pública, afetando milhões de crianças em escala global. No Brasil, o cenário é igualmente preocupante, com índices crescentes que indicam uma prevalência alarmante da condição em faixas etárias cada vez mais precoces (MIRANDA; MACHADO, 2024). Este fenômeno multifatorial está relacionado a aspectos genéticos, ambientais, socioeconômicos e, principalmente, ao estilo de vida adotado no cotidiano familiar e escolar.

Estudos indicam que a alimentação inadequada, o sedentarismo e o uso excessivo de tecnologias são determinantes diretos para o ganho de peso na infância, comprometendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e o desenvolvimento social das crianças (BORELI et al., 2024; PRADAS et al., 2024). Além disso, a obesidade infantil pode desencadear diversos distúrbios metabólicos, como diabetes tipo 2, hipertensão e disfunções hormonais, que tendem a persistir até a vida adulta (PEREIRA; XAVIER, 2024; ROCHA et al., 2025).

A literatura recente tem destacado o papel crucial das intervenções interdisciplinares,

políticas públicas eficazes e ações preventivas no ambiente familiar e escolar, capazes de mitigar os efeitos da obesidade e promover hábitos saudáveis (NETO et al., 2024; SANTANA et al., 2024). Nesse contexto, torna-se imprescindível compreender a influência do estilo de vida como fator central na gênese e manutenção da obesidade, bem como refletir sobre estratégias de prevenção viáveis e sustentáveis.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral analisar a influência do estilo de vida na prevalência da obesidade infantil, destacando seus principais impactos e propondo estratégias de prevenção baseadas em evidências científicas e práticas interdisciplinares.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, cujo propósito é analisar e sintetizar produções acadêmicas recentes sobre a influência do estilo de vida na prevalência da obesidade infantil, seus impactos e estratégias de prevenção. A escolha desse tipo de abordagem se justifica pela flexibilidade metodológica que permite a exploração crítica e ampla do tema, fundamentada em diferentes perspectivas teóricas e empíricas.

A pesquisa foi conduzida entre os meses de fevereiro e março de 2025, com base na seleção de artigos científicos publicados entre os anos de 2024 e 2025. Foram utilizados como critérios de inclusão: publicações com acesso aberto, redigidas em língua portuguesa, revisadas por pares e que abordassem diretamente os seguintes eixos temáticos: obesidade infantil, fatores de risco associados ao estilo de vida, consequências psicossociais e fisiológicas da obesidade, e estratégias de prevenção e intervenção. Os critérios de exclusão envolveram materiais duplicados, artigos com escopo divergente do tema central e produções sem respaldo metodológico claro.

As fontes de dados foram as plataformas de periódicos científicos nacionais, como a *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, *Revista Foco*, *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, *REVISTA DELOS*, entre outras. No total, foram selecionadas nove publicações que atenderam aos critérios estabelecidos, compondo o corpus da análise.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, mediante leitura exploratória e crítica do conteúdo dos artigos, buscando identificar convergências, lacunas e contribuições relevantes à compreensão do papel do estilo de vida na obesidade infantil. As informações foram organizadas por categorias temáticas, que subsidiaram a construção das seções de discussão dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das publicações selecionadas revela que a obesidade infantil é fortemente influenciada por fatores relacionados ao estilo de vida, com destaque para hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, influência familiar e exposição a ambientes obesogênicos. Esses fatores se inter-relacionam e contribuem para o crescimento preocupante dos índices de sobrepeso e obesidade entre crianças brasileiras (MIRANDA; MACHADO, 2024; NETO et al., 2024).

A pesquisa de Boreli et al. (2024) destaca que crianças com excesso de peso tendem a apresentar baixa autoestima, dificuldades de socialização e maior vulnerabilidade ao bullying escolar, comprometendo o desenvolvimento emocional e a qualidade de vida. Esses dados são corroborados por Pradas et al. (2024), que identificam um impacto psicossocial significativo, com prejuízos nas relações interpessoais e na autopercepção corporal da criança.

No campo das complicações fisiológicas, Pereira e Xavier (2024) apontam que a obesidade infantil está associada a distúrbios metabólicos como resistência à insulina, dislipidemias e hipertensão arterial, que se manifestam ainda na infância e se estendem até a fase adulta. De forma complementar, Rocha et al. (2025) alertam para as disfunções

hormonais em adolescentes obesas, como irregularidades menstruais, demonstrando a gravidade e o alcance sistêmico da condição.

No que se refere à prevenção, diversas estratégias foram identificadas na literatura. Segundo Santana et al. (2024), o papel da enfermagem é central no acompanhamento familiar e na promoção de ações educativas sobre alimentação saudável e incentivo à atividade física. Rabelo et al. (2024) sugerem abordagens intersetoriais, integrando escola, família e serviços de saúde para garantir uma prevenção eficaz e contínua.

Tabela 1 – Principais fatores relacionados à obesidade infantil e respectivas consequências

Fatores associados	Consequências identificadas	Referências
Alimentação hipercalórica e industrializada	Ganho de peso excessivo e distúrbios metabólicos	MIRANDA; MACHADO (2024); PEREIRA; XAVIER (2024)
Sedentarismo e uso excessivo de telas	Baixo gasto energético e agravamento do sobrepeso	NETO et al. (2024); RABELO et al. (2024)
Influência dos hábitos familiares	Reforço de comportamentos alimentares inadequados	PRADAS et al. (2024); SANTANA et al. (2024)
Impactos psicossociais	Baixa autoestima, isolamento social e bullying	BORELI et al. (2024); PRADAS et al. (2024)
Complicações hormonais	Irregularidades menstruais e desequilíbrios endócrinos	ROCHA et al. (2025)

É importante considerar que, embora os estudos analisados apontem soluções promissoras, como campanhas educativas e programas de reeducação alimentar, ainda existem desafios significativos para sua implementação em larga escala. Entre os principais obstáculos, estão a ausência de políticas públicas eficazes, a descontinuidade das ações preventivas e a falta de articulação entre os setores envolvidos (VALENTIM et al., 2024).

Além disso, a literatura revisada apresenta como limitação a predominância de estudos descritivos e a escassez de pesquisas longitudinais que avaliem o impacto das estratégias adotadas a médio e longo prazo. Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de aprofundar as investigações e fortalecer as políticas públicas voltadas à promoção de um estilo de vida saudável desde a infância.

4 CONCLUSÃO

A obesidade infantil é um problema crescente e multifatorial, diretamente influenciado pelo estilo de vida adotado na infância. A análise dos estudos evidenciou que hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e influência familiar são os principais fatores relacionados à prevalência da obesidade em crianças.

Além dos impactos físicos, a obesidade compromete o bem-estar emocional e social, refletindo negativamente no desenvolvimento global da criança. Estratégias preventivas, baseadas em ações interdisciplinares e educativas, mostraram-se eficazes, sobretudo quando envolvem escola, família e profissionais da saúde.

A pesquisa atingiu seu objetivo ao demonstrar a relevância do estilo de vida como eixo central para a compreensão e enfrentamento da obesidade infantil. No entanto, a escassez de estudos de longa duração e de políticas públicas integradas limita a abrangência das ações preventivas existentes.

Como perspectiva futura, recomenda-se o incentivo à produção de pesquisas longitudinais, além da implementação de políticas públicas sustentáveis e programas

contínuos de promoção da saúde infantil, que priorizem a formação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

REFERÊNCIAS

BORELI, Maria Eduarda Alves et al. Impactos da obesidade na autoestima e saúde infantil. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 15, p. e151691-e151691, 2024. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1691>. Acesso em:

MIRANDA, Alana Feitosa; DE SOUSA MACHADO, Thalison. Sobrepeso E Obesidade Infantil: Uma Abordagem Sobre A Prevalência E Os Fatores De Risco. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, p. e4944-e4944, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4944>. Acesso em:

NETO, Angelito Alves et al. Fatores Determinantes da Obesidade Infantil e o Impacto das Intervenções de Saúde Pública: Desafios e Soluções. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 11, p. 3500-3510, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4505>. Acesso em:

PEREIRA, Lorena Benevides; XAVIER, Crisia Cerqueira. Distúrbios metabólicos causados durante a obesidade infantil e seu impacto no desenvolvimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 4048-4071, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14096>. Acesso em:

PRADAS, Gabriella Fernandes et al. Obesidade infantil: consequências psicossociais e influência familiar—uma revisão narrativa da literatura. **Saber Científico (1982-792X)**, v. 13, n. 1, 2024. Disponível em: <https://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/2794>. Acesso em:

VALENTIM, Cesar Guilherme Queiroz et al. Obesidade no Brasil: desafios sociais, econômicos e de saúde pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 11, p. e18772-e18772, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/18772>. Acesso em:

RABELO, Diego Vieira et al. Obesidade infantil e adolescente: causas, consequências e estratégias eficazes de prevenção. **REVISTA DELOS**, v. 17, n. 62, p. e3173-e3173, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/3173>. Acesso em:

ROCHA, Fabiana Maria et al. Obesidade e disfunções menstruais em adolescentes: uma abordagem interdisciplinar. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 3, p. 1208-1227, 2025. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5446>. Acesso em:

SANTANA, Ariane Gonçalves et al. O papel da enfermagem na prevenção e controle da obesidade infantil. **LUMEN ET VIRTUS**, v. 15, n. 41, p. 5926-5942, 2024. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/930>. Acesso em: