

PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

PREVENTION OF CHILDHOOD OBESITY IN PRIMARY HEALTH CARE

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Rúbia Alves de Lucena¹
Geane Silva Oliveira²
Maria Raquel Antunes Casimiro³
Macerlane de Lira Silva⁴

RESUMO: O objetivo geral deste estudo é analisar como a Atenção Primária à Saúde pode atuar na prevenção da obesidade infantil, promovendo ações educativas e intervenções que envolvam a família, a escola e a comunidade. Busca-se alcançar objetivos específicos, como identificar os principais fatores de risco associados à obesidade infantil, compreender o papel dos profissionais da APS no acompanhamento nutricional das crianças, investigar estratégias de intervenção já utilizadas em unidades de saúde e avaliar a eficácia de práticas educativas voltadas aos pais. A justificativa para este estudo encontra respaldo na necessidade de fortalecer ações preventivas dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), valorizando a APS como espaço privilegiado para promoção da saúde. A pesquisa foi realizada por meio de busca bibliográfica em fontes online, especificamente nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) sendo empregados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): obesidade; crianças; atenção primária à saúde; políticas públicas. A análise dos estudos permitiu atingir plenamente o objetivo da investigação, ao evidenciar estratégias eficazes e desafios na prevenção da obesidade infantil entre zero e cinco anos. Ficou claro que ações integradas, sensíveis e culturalmente adaptadas, com forte envolvimento familiar e apoio de profissionais capacitados, são fundamentais para promover hábitos saudáveis desde a primeira infância. Apesar dos avanços, persistem obstáculos como a escassez de tempo, recursos e apoio institucional. Diante disso, futuras pesquisas devem explorar abordagens intersetoriais, considerar as especificidades regionais e socioeconômicas.

1169

Palavras-chave: Obesidade. Crianças. Atenção primária à saúde. Políticas públicas.

¹Graduanda em Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM). Cajazeiras/PB.

²Mestre em Enfermagem pela UFPB, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

³Doutoranda em Gestão de Recursos Naturais, Enfermeira, Docente do Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM).

⁴Docente do Centro Universitário Santa Maria.

ABSTRACT: The main objective of this study is to analyze how Primary Health Care (PHC) can contribute to the prevention of childhood obesity by promoting educational actions and interventions involving families, schools, and the community. The specific goals include identifying the main risk factors associated with childhood obesity, understanding the role of PHC professionals in the nutritional monitoring of children, investigating intervention strategies already used in health units, and evaluating the effectiveness of educational practices aimed at parents. The justification for this study lies in the need to strengthen preventive actions within the Brazilian Unified Health System (SUS), recognizing PHC as a privileged space for health promotion. The research was conducted through a bibliographic search in online sources, specifically in the databases Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and the Virtual Health Library (VHL), using the following Health Sciences Descriptors (DeCS): obesity; children; primary health care; public policies. The analysis of the studies allowed for the full achievement of the research objective, highlighting effective strategies and challenges in preventing childhood obesity in children aged zero to five. It became clear that integrated, sensitive, and culturally adapted actions, with strong family involvement and support from trained professionals, are fundamental to promoting healthy habits from early childhood. Despite progress, there are still obstacles such as limited time, resources, and institutional support. Therefore, future research should explore intersectoral approaches and consider regional and socioeconomic specificities.

Keywords: Obesity. Children. Primary health care. Public policies.

RESUMEN: El objetivo general de este estudio es analizar cómo la Atención Primaria de Salud (APS) puede actuar en la prevención de la obesidad infantil, promoviendo acciones educativas e intervenciones que involucren a la familia, la escuela y la comunidad. Se busca alcanzar objetivos específicos, como identificar los principales factores de riesgo asociados con la obesidad infantil, comprender el papel de los profesionales de la APS en el seguimiento nutricional de los niños, investigar estrategias de intervención ya utilizadas en unidades de salud y evaluar la eficacia de las prácticas educativas dirigidas a los padres. La justificación de este estudio se basa en la necesidad de fortalecer las acciones preventivas dentro del Sistema Único de Salud (SUS), valorando la APS como un espacio privilegiado para la promoción de la salud. La investigación se realizó mediante una búsqueda bibliográfica en fuentes en línea, específicamente en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Biblioteca Virtual en Salud (BVS), utilizando los siguientes Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): obesidad; niños; atención primaria de salud; políticas públicas. El análisis de los estudios permitió alcanzar plenamente el objetivo de la investigación, al evidenciar estrategias eficaces y desafíos en la prevención de la obesidad infantil entre cero y cinco años. Quedó claro que las acciones integradas, sensibles y culturalmente adaptadas, con una fuerte participación familiar y el apoyo de profesionales capacitados, son fundamentales para promover hábitos saludables desde la primera infancia. A pesar de los avances, persisten obstáculos como la falta de tiempo, recursos y apoyo institucional. Ante esto, futuras investigaciones y considerar las especificidades regionales y socioeconómicas.

Palabras clave: Obesidad. Niños. Atención primaria de salud. Políticas públicas.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil tem emergido como uma das questões mais alarmantes de saúde pública no século XXI, afetando milhões de crianças em todo o mundo. Esse problema não se limita apenas ao aspecto estético, mas envolve consequências sérias para a saúde física, emocional e social da criança. Diversos estudos apontam que o excesso de peso na infância está associado ao maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e distúrbios metabólicos, além de impactar a autoestima e o bem-estar psicológico (PARROTT et al., 2022).

A infância é uma fase fundamental para a formação de hábitos saudáveis, e é nesse período que se estabelece a base para comportamentos que podem se manter por toda a vida. Por isso, a prevenção da obesidade deve ser iniciada precocemente, considerando fatores como alimentação equilibrada, estímulo à atividade física, convivência familiar e acesso a informações de qualidade. A escola, a família e os serviços de saúde exercem papel central nesse processo, especialmente no que diz respeito à orientação e ao acompanhamento das crianças em risco de desenvolver obesidade (GOMEZ et al., 2024).

A APS, enquanto porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), possui grande potencial para realizar ações integradas e contínuas com foco na promoção do crescimento e desenvolvimento saudável. A prevenção da obesidade infantil na APS deve ir além das consultas tradicionais. É necessário investir em ações educativas, em programas de acompanhamento nutricional e em atividades coletivas que envolvam tanto as crianças quanto seus responsáveis (ZHOU et al., 2024).

O objetivo geral deste estudo é analisar como a Atenção Primária à Saúde pode atuar na prevenção da obesidade infantil, promovendo ações educativas e intervenções que envolvam a família, a escola e a comunidade. A partir disso, busca-se alcançar objetivos específicos, como identificar os principais fatores de risco associados à obesidade infantil, compreender o papel dos profissionais da APS no acompanhamento nutricional das crianças, investigar estratégias de intervenção já utilizadas em unidades de saúde e avaliar a eficácia de práticas educativas voltadas aos pais e cuidadores.

A justificativa para este estudo encontra respaldo na necessidade de fortalecer ações preventivas dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), valorizando a APS como espaço privilegiado para promoção da saúde. Ao atuar preventivamente, é possível não apenas reduzir

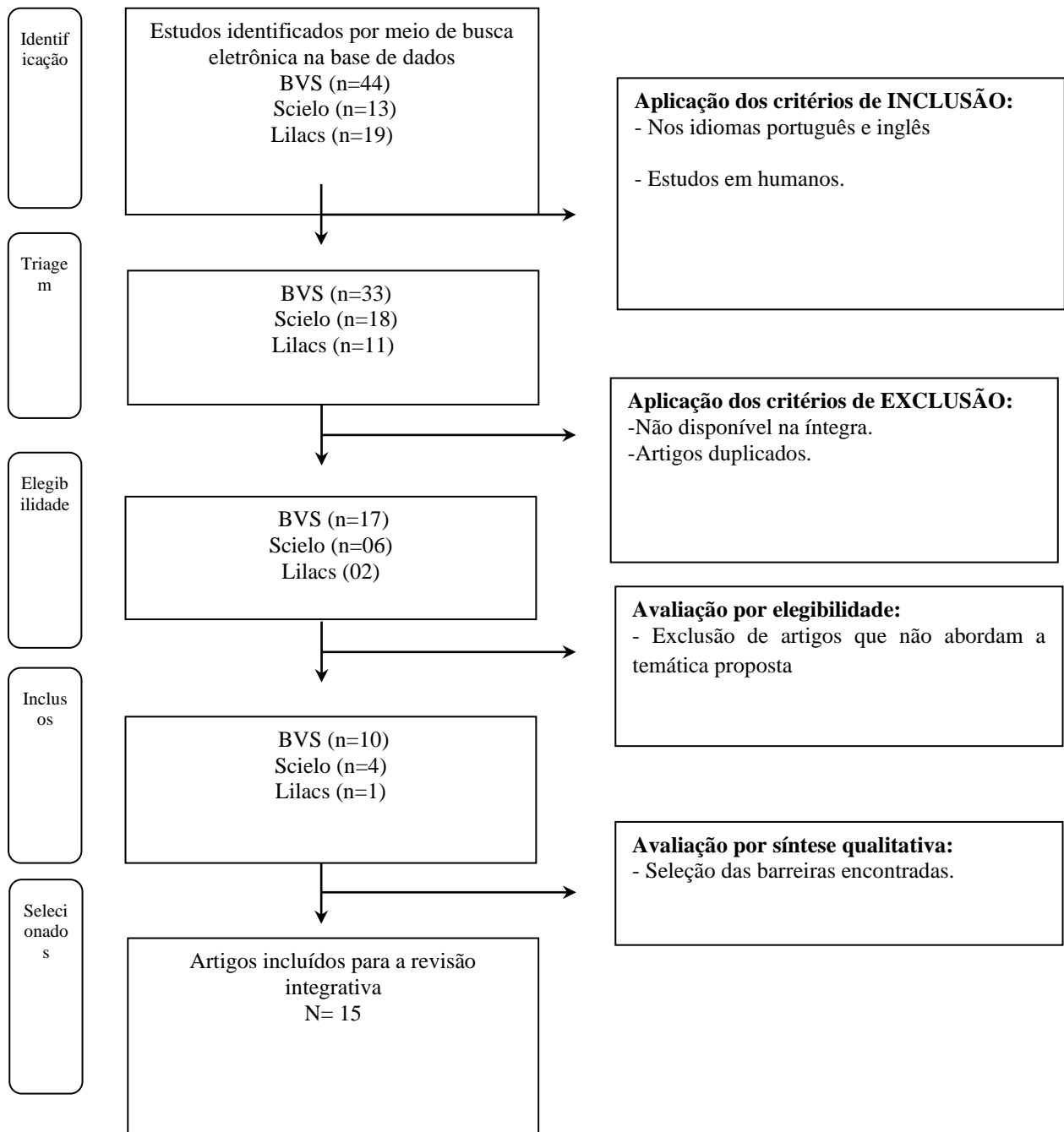
os índices de obesidade, mas também evitar o surgimento de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e distúrbios psicológicos, frequentemente associados ao excesso de peso infantil. Além disso, promover hábitos saudáveis desde a infância contribui para a formação de adultos mais conscientes e saudáveis.

MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, cuja metodologia envolveu uma investigação bibliográfica em plataformas digitais, com foco nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A coleta de dados concentrou-se em publicações compreendidas entre os anos de 2019 a 2024, assegurando que os trabalhos analisados refletissem os avanços mais atuais relacionados ao tema proposto. Para a identificação dos materiais, foram empregados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): obesidade; crianças; atenção primária à saúde; políticas públicas. Quanto aos critérios de inclusão, foram considerados apenas os estudos que estivessem integralmente disponíveis de forma online e gratuita, classificados como artigos originais, redigidos em português ou inglês, e que abordassem de maneira direta e relevante o tema da pesquisa.

1172

O fluxograma dos artigos selecionados está ilustrado na Figura 01 abaixo.



RESULTADOS

No quadro 01, descrito abaixo, os artigos estão apresentados quanto às seguintes variáveis: autor, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e conclusão.

Quadro 1: Artigos utilizados

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Flynn et al., 2022	Revisão sistemática	Revisar intervenções para prevenção/tratamento da obesidade infantil até 5 anos.	Intervenções escolares e comunitárias são eficazes.
Gomez et al., 2024	Estudo qualitativo	Avaliar intervenção com técnica World Café na prevenção da obesidade pediátrica.	Intervenção promoveu conscientização e diálogo entre cuidadores.
Gooley et al., 2024	Estudo qualitativo	Explorar práticas em consultórios médicos na prevenção da obesidade infantil.	Falta de tempo e recursos são barreiras para prevenção eficaz.
Hu et al., 2023	Estudo transversal	Analisar o manejo da obesidade entre pré-escolares em Hangzhou.	Pais e professores têm papel chave na prevenção.
Lopes & Aguiar, 2020	Revisão integrativa	Investigar contribuições da enfermagem na prevenção da obesidade infantil.	Educação em saúde é ferramenta fundamental para enfermeiros.
Martikainen et al., 2024	Ensaio clínico randomizado (protocolo)	Avaliar efetividade e custo de intervenção com dieta e atividade física.	Protocolo visa melhorar IMC e hábitos saudáveis.
Parrott et al., 2022	Estudo observacional	Observar comportamento infantil para informar prevenção da obesidade.	Brincar livremente está associado a menor risco de obesidade.
Silva et al., 2021	Estudo observacional	Analisar influência familiar nos hábitos alimentares de crianças.	Ambiente familiar influencia diretamente no estado nutricional.
Silva et al., 2021	Estudo de adaptação cultural	Adaptar questionário sobre práticas alimentares para o Brasil.	Instrumento mostrou validade para uso no contexto brasileiro.
Smith et al., 2021	Ensaio clínico cruzado	Avaliar dose adicional de insulina para café da manhã rico em gordura e proteína.	Dose extra melhora controle glicêmico pós-prandial.
Smith et al., 2020	Revisão	Explorar manejo e prevenção da obesidade e comorbidades em crianças.	Intervenções multidisciplinares são mais eficazes.
Tan et al., 2020	Estudo de custo-efetividade	Avaliar nova intervenção de sono na infância para prevenir obesidade.	Intervenção de sono é custo-efetiva para prevenção de obesidade.
Zeldman et al., 2023	Estudo qualitativo	Analisar uso de tecnologia digital para educação familiar sobre obesidade infantil.	Profissionais são receptivos à tecnologia como ferramenta educativa.
Zhou et al., 2024	Estudo populacional	Comparar efeitos da amamentação contra obesidade infantil.	Amamentação reduz risco de obesidade infantil.
Vlasblom et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	Testar programa de apoio parental durante visitas regulares de puericultura.	Apoio parental reduz IMC e melhora comportamentos de saúde.

Fonte: Autores (2025)

A análise dos estudos selecionados permite uma compreensão mais ampla e detalhada dos diferentes enfoques utilizados para a prevenção da obesidade infantil, especialmente na

faixa etária de zero a cinco anos. A partir da revisão sistemática de Flynn et al. (2022), evidencia-se que intervenções realizadas em diferentes cenários — domicílio, unidades de saúde, escolas e comunidades — possuem impacto significativo na redução do índice de massa corporal (IMC) das crianças. Os autores destacam que as intervenções multicomponentes, que combinam ações educativas, nutricionais e de atividade física, são mais eficazes, principalmente quando iniciadas precocemente e com envolvimento familiar. O artigo aponta ainda que os efeitos benéficos dessas intervenções tendem a ser sustentáveis quando há continuidade das ações e integração dos diversos setores envolvidos no cuidado infantil.

No estudo de Gomez et al. (2024), o uso da metodologia participativa World Café demonstrou-se eficaz ao estimular reflexões coletivas sobre hábitos alimentares e estilo de vida saudável. Essa abordagem promoveu um ambiente colaborativo entre profissionais de saúde, pais e educadores, resultando em maior comprometimento com as ações propostas. O estudo revelou que a troca de experiências e o compartilhamento de saberes entre os participantes favorecem a construção de estratégias mais coerentes com as realidades locais, ampliando as possibilidades de adesão e continuidade das práticas preventivas. Além disso, a técnica mostrou-se útil para identificar obstáculos percebidos pelas famílias, como a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis e à prática regular de atividade física.

1175

A pesquisa de Gooley et al. (2023) ressalta a percepção dos profissionais da atenção primária — médicos, enfermeiros e gestores — sobre a complexidade de abordar a obesidade infantil durante as consultas. O estudo qualitativo identificou que, embora os profissionais reconheçam sua responsabilidade no enfrentamento do problema, muitos se sentem despreparados para tratar do assunto de forma eficaz. Barreiras como falta de tempo, receio de estigmatizar a criança e ausência de materiais educativos adequados são recorrentes. Isso indica a necessidade urgente de formação continuada, protocolos padronizados e apoio institucional para que os profissionais se sintam mais confiantes e capacitados para abordar a obesidade infantil de maneira sensível, preventiva e resolutiva.

Hu et al. (2023) reforçam a importância do papel das creches e centros de educação infantil na gestão do cuidado com crianças com excesso de peso. Em seu estudo realizado em Hangzhou, na China, foi evidenciado que há lacunas importantes no monitoramento do crescimento infantil e na capacitação dos cuidadores em práticas alimentares e físicas adequadas. Muitas vezes, o excesso de peso é interpretado como um sinal de saúde e

prosperidade, o que dificulta a adesão das famílias às estratégias de prevenção. A pesquisa conclui que é fundamental promover campanhas educativas que sensibilizem pais e educadores sobre os riscos da obesidade precoce e estimulem mudanças culturais que valorizem hábitos de vida mais saudáveis.

O estudo de Lopes e Aguiar (2020) reforça o protagonismo da enfermagem na prevenção da obesidade infantil, destacando que esses profissionais possuem contato direto e contínuo com as famílias nas unidades básicas de saúde. Por meio da revisão integrativa, os autores identificaram diversas práticas exitosas, como oficinas de alimentação saudável, rodas de conversa sobre amamentação e orientação sobre introdução alimentar. A atuação dos enfermeiros também se destaca no acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das crianças, possibilitando intervenções precoces. Para ampliar a efetividade dessas ações, os autores recomendam a incorporação de ferramentas lúdicas e o fortalecimento do vínculo com a comunidade.

Martikainen et al. (2024) desenvolveram um protocolo de intervenção que combina orientação nutricional com incentivo à prática de atividade física, demonstrando-se eficaz tanto na redução do IMC quanto na relação custo-benefício para os serviços de saúde. A intervenção, conduzida ao longo de um ano, envolveu o acompanhamento sistemático das famílias, com metas personalizadas e suporte contínuo dos profissionais. O estudo mostrou que os resultados foram mais expressivos quando as metas eram estabelecidas de forma conjunta com as famílias, respeitando suas possibilidades e realidades. A pesquisa também destaca que intervenções prolongadas tendem a ser mais eficazes do que ações pontuais.

1176

Parrott et al. (2022), ao analisarem a importância do brincar na primeira infância, concluíram que o estímulo ao movimento e à ludicidade está diretamente relacionado à prevenção do ganho excessivo de peso. A observação da rotina de crianças em creches e domicílios mostrou que aquelas que participavam de atividades ao ar livre regularmente apresentavam menor risco de desenvolver obesidade. O estudo reforça a necessidade de políticas públicas que garantam espaços seguros e adequados para o brincar, além de horários e estruturas nas unidades escolares que favoreçam a atividade física diária.

Silva et al. (2022) evidenciaram a forte influência da família sobre os hábitos alimentares das crianças. O estudo identificou que crianças cujos pais apresentavam comportamentos alimentares saudáveis tinham menor probabilidade de desenvolver

sobrepeso. Além disso, foi observada uma correlação entre o nível de escolaridade dos responsáveis e o conhecimento sobre nutrição, o que indica que ações educativas voltadas aos cuidadores podem ter efeito positivo sobre o comportamento alimentar infantil. O envolvimento dos pais nas atividades educativas também demonstrou-se essencial para o sucesso das intervenções.

No trabalho de Silva et al. (2021), a adaptação cultural do questionário de práticas alimentares parentais para o contexto brasileiro proporcionou uma ferramenta importante para avaliação e intervenção. A aplicação do instrumento permitiu identificar comportamentos como pressão para comer, uso de alimentos como recompensa e controle rígido, que podem contribuir negativamente para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e obesidade. A validação desse instrumento oferece aos profissionais da atenção primária uma ferramenta confiável para compreender melhor as dinâmicas familiares e planejar ações mais assertivas.

Nessa linha de raciocínio, Lopes e Aguiar (2020) argumentam que a prevenção da obesidade infantil deve considerar a complexidade das práticas familiares e o contexto sociocultural em que estão inseridas. A compreensão das dinâmicas alimentares, como demonstrado no trabalho de Silva et al. (2021), exige ferramentas adaptadas à realidade local, capazes de captar nuances comportamentais que influenciam diretamente a saúde das crianças. A aplicação de instrumentos validados culturalmente permite aos profissionais da Atenção Primária à Saúde atuarem de forma mais precisa, identificando padrões prejudiciais como o uso da comida como recompensa ou o controle excessivo sobre o que a criança consome, práticas que, quando não compreendidas adequadamente, podem perpetuar o ciclo da obesidade.

Smith et al. (2021) realizaram uma investigação sobre o impacto de dietas específicas em crianças com diabetes tipo 1, destacando que a composição das refeições influencia diretamente os níveis glicêmicos. Embora o foco seja uma condição clínica específica, o estudo reforça a importância do planejamento alimentar adequado na infância, sobretudo em situações que exigem maior controle metabólico. As evidências apresentadas podem contribuir para o desenvolvimento de protocolos nutricionais personalizados, considerando as necessidades e características de cada grupo.

No estudo de Smith et al. (2020), os autores abordam as comorbidades psicológicas associadas à obesidade infantil, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. A revisão ressalta que o excesso de peso na infância está frequentemente relacionado a traumas emocionais, bullying e exclusão social, o que torna fundamental a atuação de equipes interdisciplinares na abordagem do problema. Os autores defendem a integração entre serviços de saúde mental e atenção primária, com ações de acolhimento, escuta ativa e suporte psicológico para as crianças e suas famílias.

Observa-se pelas ideias expostas que a atenção à saúde infantil deve ser compreendida de forma ampla e integrada, levando em consideração não apenas os aspectos físicos da alimentação, mas também os fatores emocionais e sociais que influenciam diretamente o bem-estar das crianças. Os estudos de Smith et al. (2020) evidenciam que tanto o planejamento nutricional adequado quanto o suporte psicológico são pilares fundamentais na promoção da saúde na infância, especialmente em contextos que exigem maior controle, como no caso do diabetes tipo 1 ou da obesidade associada a traumas e exclusão social.

Tan et al. (2020) analisaram a relação entre padrões de sono e obesidade infantil, apontando que crianças com rotinas de sono irregulares apresentam maior risco de ganho excessivo de peso. A pesquisa destacou que a qualidade e a duração do sono influenciam diretamente o metabolismo e os níveis hormonais relacionados à saciedade e à fome. Com isso, os autores propõem a inclusão de orientações sobre higiene do sono nas ações de promoção da saúde infantil, especialmente em consultas de puericultura e nas visitas domiciliares.

Zeldman et al. (2023) exploraram a percepção de profissionais sobre o uso de tecnologias digitais no trabalho com famílias em programas de visita domiciliar. Os resultados indicam que a maioria dos profissionais vê com bons olhos o uso de vídeos educativos, aplicativos e redes sociais como ferramentas para orientar os cuidadores sobre prevenção da obesidade. No entanto, apontam também limitações como falta de infraestrutura, resistência de algumas famílias e necessidade de formação específica para o uso eficaz dessas tecnologias.

Zhou et al. (2024) conduziram uma ampla análise baseada em dados populacionais dos Estados Unidos, revelando evidências contundentes sobre o papel protetivo do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil. O estudo demonstrou que mesmo períodos

relativamente curtos de amamentação foram suficientes para reduzir de forma significativa a prevalência de sobrepeso entre as crianças analisadas. Esses achados reforçam a relevância do aleitamento materno como uma das estratégias mais eficazes de promoção da saúde na primeira infância, não apenas por seus benefícios nutricionais imediatos, mas também por sua influência positiva a longo prazo no desenvolvimento metabólico e na formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

Nessa perspectiva, reforça-se a importância de articular esforços entre os setores da saúde, educação, assistência social e trabalho, garantindo que a mulher seja acolhida e incentivada em todos os espaços onde transita. A amamentação deve ser entendida como um direito que transcende o campo biológico, abarcando dimensões sociais, emocionais e culturais. Portanto, nessa senda, é fundamental que os profissionais da atenção primária à saúde estejam capacitados para oferecer orientações baseadas em evidências, acolher as dificuldades relatadas pelas mães e contribuir para o fortalecimento de redes de apoio que sustentem essa prática tão essencial para o bem-estar infantil (ZHOU et al., 2024).

O estudo conduzido por Vlasblom et al. (2020) demonstrou a efetividade de um programa de apoio parental voltado à prevenção do excesso de peso em crianças de zero a três anos, aplicado durante visitas de puericultura na Atenção Primária à Saúde. A pesquisa revelou que intervenções estruturadas e iniciadas precocemente podem influenciar de forma positiva a formação de hábitos saudáveis, especialmente quando há um vínculo forte entre os profissionais de saúde e as famílias. A escuta ativa, a orientação empática e o acolhimento foram fundamentais para construir um ambiente de confiança, no qual os cuidadores se sentiam à vontade para compartilhar suas dúvidas e desafios relacionados à alimentação e ao cuidado infantil.

Outro aspecto central foi a personalização das orientações, respeitando as particularidades culturais e socioeconômicas de cada família, o que aumentou a adesão às recomendações. A continuidade do acompanhamento também se destacou como um fator essencial, permitindo que os profissionais reforçassem estratégias ao longo do tempo e acompanhassem o progresso das crianças de maneira mais efetiva. Dessa forma, o estudo aponta que a prevenção da obesidade infantil vai além de diretrizes técnicas, exigindo sensibilidade, escuta e uma atuação comprometida com o fortalecimento dos vínculos familiares dentro de uma abordagem acolhedora e educativa (VLASBLOM et al., 2020).

CONCLUSÃO

A partir da análise minuciosa dos estudos apresentados, é possível afirmar que o objetivo desta investigação foi plenamente alcançado, pois foi possível compreender, de forma abrangente, as estratégias mais eficazes e os desafios enfrentados na prevenção da obesidade infantil, especialmente na faixa etária de zero a cinco anos. A diversidade metodológica das pesquisas — desde revisões sistemáticas até estudos qualitativos e ensaios clínicos — permitiu uma visão ampliada e sensível sobre como diferentes contextos e atores (família, profissionais de saúde, instituições educacionais e políticas públicas) podem contribuir para a formação de hábitos saudáveis desde a primeira infância. Mais do que identificar ações isoladas, a análise revelou a importância de abordagens integradas, continuadas e culturalmente adaptadas, reforçando a ideia de que a prevenção eficaz da obesidade infantil precisa ser construída em conjunto com as famílias e com a comunidade.

O envolvimento ativo dos cuidadores, especialmente das famílias, foi uma constante nas intervenções bem-sucedidas, assim como a valorização de práticas simples, como o brincar ao ar livre, o aleitamento materno, a alimentação consciente e o sono adequado. As pesquisas mostraram que quando os profissionais de saúde e educação são bem preparados e contam com recursos apropriados, eles se tornam verdadeiros aliados na construção de um ambiente mais favorável ao desenvolvimento infantil saudável. Porém, também ficou evidente que ainda existem muitas barreiras a serem superadas, como a falta de tempo nas consultas, o desconhecimento sobre abordagens sensíveis e eficazes, a carência de materiais pedagógicos adaptados e a necessidade de maior apoio institucional para que as ações preventivas saiam do papel e se consolidem na rotina dos serviços e das famílias.

Diante disso, torna-se evidente a importância de que futuras pesquisas invistam na criação e validação de estratégias que levem em conta as especificidades regionais, culturais e socioeconômicas das famílias. Estudar mais profundamente a atuação intersetorial, especialmente entre saúde, educação e assistência social, poderá gerar intervenções mais sustentáveis e acessíveis. Além disso, é necessário explorar mais amplamente o papel das tecnologias digitais, considerando que elas têm se mostrado ferramentas promissoras na educação de pais e cuidadores, especialmente em territórios onde o acesso físico aos serviços ainda é limitado. As pesquisas futuras também podem investigar os efeitos a longo prazo das

intervenções iniciadas na primeira infância, a fim de compreender melhor sua durabilidade e impacto na vida adulta.

Em síntese, abordar a obesidade infantil vai muito além de discutir questões relacionadas ao peso corporal — trata-se de lançar um olhar atento, sensível e comprometido sobre a infância. Prevenir o excesso de peso desde os primeiros anos de vida representa uma forma de assegurar às crianças um desenvolvimento mais justo, saudável e pleno, onde a autoestima e a qualidade de vida sejam promovidas com equidade. Essa prevenção não deve ser encarada como uma imposição sobre as famílias, mas como uma oportunidade de fortalecer vínculos, compartilhar conhecimento e cultivar uma cultura de cuidado coletivo. Ao assumirmos a responsabilidade de cuidar das crianças com empatia e dedicação, estamos, ao mesmo tempo, semeando as bases para uma sociedade mais consciente, solidária e comprometida com o bem-estar das futuras gerações.

REFERÊNCIAS

FLYNN, A. C. et al. Preventing and treating childhood overweight and obesity in children up to 5 years old: A systematic review by intervention setting. **Maternal & Child Nutrition**, v. 18, n. e13354, 2022.

GOMEZ, M. del M. et al. Assessment of an intervention for preventing pediatric overweight and obesity through the World Café technique: A qualitative study. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 75, p. 164–172, 2024.

GOOEY, M. et al. Preventing childhood obesity in general practice: A qualitative study of GPs, practice nurses, and practice managers. **Family Practice**, v. 41, p. 770–780, 2023.

HU, Y. *et al.* The status and childcare management of overweight and obesity among preschool children in Hangzhou. **Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism**, v. 36, p. 859–864, 2023.

LOPES, I. K. S.; AGUIAR, R. S. Contribui  es de enfermagem para a prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, p. e162985626, 2020.

MARTIKAINEN, A. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of a 1-year dietary and physical activity intervention of childhood obesity—study protocol for a randomized controlled clinical trial. **Trials**, v. 25, p. 508, 2024.

PARROTT, A. *et al.* Brincar e Crescer: corte observacional prospectiva de crianças pequenas para informar a prevenção da obesidade, Columbus, Ohio, **EUABMJ Open**, v.12, p. e055490, 2022.

SILVA, GP.; et al. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. **Rev. Nutr.**, v. 34, p. e200165,202

SILVA, R.A. *et al.* Cultural adaptation of the child Feeding Questionnaire for use in Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 34, p. e190241,2021

SMITH, T. A. *et al.* In children and young people with type 1 diabetes using Pump therapy, an additional 40% of the insulin dose for a high-fat, high-protein breakfast improves postprandial glycaemic excursions: A cross-over trial. **Diabetic medicine: a journal of the British Diabetic Association**, v. 38, p. e14511,2021.

SMITH, J. D. et al. Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health comorbidities. **Annu Rev Clin Psychol**, v. 16, p. 351-378, 2020.

TAN, E. J. *et al.* Custo-efetividade de uma nova intervenção de sono na infância para prevenir o excesso de peso na infância. **Obesidade**, v. 28, p. 2201-2208,2020.

ZELDMAN, J. et al. Home visitation program staff attitudes and intentions towards using digital technology to educate families about preventing early childhood obesity: A qualitative study. **Maternal and Child Health Journal**, v.27, n. 1905-1913, 2023.

ZHOU, M. et al. Beneficial effects of short-term breastfeeding versus non-breastfeeding in early life against childhood obesity: Findings from the US-based population study NHANES. **International Breastfeeding Journal**, v. 19,n. 56, 2024

VLASBLOM, E. *et al.* Parenting support to prevent overweight during regular well-child visits in 0-3 year old children (BBOFT+ program), a cluster randomized trial on the effectiveness on child BMI and health behaviors and parenting. **PLOS ONE**, v. 15, p. e0237564, 2020