

OBESIDADE INFANTIL: FATORES DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS

CHILDHOOD OBESITY: RISK FACTORS AND CONSEQUENCES

OBESIDAD INFANTIL: FACTORES DE RIESGO Y CONSECUENCIAS

Yasmin Alves Siqueira¹

RESUMO: A presente pesquisa propõe uma análise dos fatores de risco relacionados ao surgimento da obesidade infantil, assim como das implicações dessa condição para a saúde da população pediátrica. O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, com a utilização de artigos científicos disponíveis nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, publicados no período de 2017 a 2024. Foram incluídos estudos que apresentavam abordagem direta sobre obesidade infantil, fatores de risco e impactos à saúde. Os resultados evidenciaram que a obesidade infantil está relacionada, principalmente, a hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, associados à redução da prática de atividades físicas e ao aumento do comportamento sedentário. Verificou-se também a influência do ambiente familiar e das condições socioeconômicas na consolidação de hábitos prejudiciais à saúde. As consequências identificadas incluem alterações metabólicas precoces, dificuldades respiratórias, limitações funcionais e impactos psicossociais, como baixa autoestima e dificuldades de socialização. Conclui-se que a obesidade infantil representa um importante problema de saúde pública, exigindo estratégias preventivas integradas que envolvam família, escola e serviços de saúde, com foco na promoção de hábitos saudáveis desde a infância.

1

Palavras-chave: Obesidade infantil. Fatores de risco. Saúde da criança.

ABSTRACT: The present study aims to analyze the risk factors related to the development of childhood obesity, as well as the implications of this condition for pediatric health. The study was conducted through a literature review, using scientific articles available in the SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar databases, published between 2017 and 2024. Studies that directly addressed childhood obesity, risk factors, and health impacts were included. The results showed that childhood obesity is mainly associated with inadequate eating habits, characterized by excessive consumption of ultra-processed foods, combined with reduced physical activity and increased sedentary behavior. The influence of the family environment and socioeconomic conditions on the establishment of unhealthy habits was also observed. Identified consequences include early metabolic changes, respiratory difficulties, functional limitations, and psychosocial impacts, such as low self-esteem and difficulties in socialization. It is concluded that childhood obesity represents a significant public health problem, requiring integrated preventive strategies involving family, school, and health services, with a focus on promoting healthy habits from early childhood.

Keywords: Childhood obesity. Risk factors. Child health.

¹Médica residente de pediatria no Hospital e Maternidade Therezinha de Jesus Universidade Federal de Juiz de Fora.

RESUMEN: La presente investigación tiene como objetivo analizar los factores de riesgo relacionados con el desarrollo de la obesidad infantil, así como las implicaciones de esta condición para la salud de la población pediátrica. El estudio se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica, utilizando artículos científicos disponibles en las bases de datos SciELO, LILACS, PubMed y Google Académico, publicados entre 2017 y 2024. Se incluyeron estudios que abordaban directamente la obesidad infantil, los factores de riesgo y los impactos en la salud. Los resultados evidenciaron que la obesidad infantil está relacionada principalmente con hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, asociados a la reducción de la práctica de actividad física y al aumento del comportamiento sedentario. También se observó la influencia del entorno familiar y de las condiciones socioeconómicas en la consolidación de hábitos perjudiciales para la salud. Las consecuencias identificadas incluyen alteraciones metabólicas tempranas, dificultades respiratorias, limitaciones funcionales e impactos psicosociales, como baja autoestima y dificultades de socialización. Se concluye que la obesidad infantil representa un importante problema de salud pública, lo que exige estrategias preventivas integradas que involucren a la familia, la escuela y los servicios de salud, con énfasis en la promoción de hábitos saludables desde la infancia.

Palabras clave: Obesidad infantil. Factores de riesgo. Salud del niño.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil constitui um agravo nutricional caracterizado pelo excesso de gordura corporal em crianças, resultante da interação entre fatores individuais, familiares e ambientais. Nas últimas décadas, observa-se um aumento expressivo de sua prevalência, configurando-se como um relevante problema de saúde pública, com repercussões que ultrapassam a infância e se estendem à vida adulta. Essa condição exige maior cuidado, pois suas manifestações precoces podem comprometer aspectos físicos, emocionais e sociais do desenvolvimento infantil.

Diversos elementos contribuem para o surgimento da obesidade na infância, incluindo padrões alimentares inadequados, redução da prática de atividades físicas e mudanças no estilo de vida contemporâneo. Esses fatores favorecem o desequilíbrio energético e comprometem o crescimento e o desenvolvimento saudáveis. Além disso, o ambiente familiar e escolar exerce influência significativa na consolidação de hábitos que podem predispor ao ganho excessivo de peso desde os primeiros anos de vida.

Mesmo diante do avanço das pesquisas na área da saúde infantil, ainda persistem lacunas quanto à compreensão integrada dos fatores de risco e das consequências associadas à obesidade em crianças. A identificação desses aspectos mostra-se essencial para o planejamento de ações preventivas e estratégias de intervenção mais eficazes. Nesse contexto, o presente estudo tem como propósito analisar os principais fatores de risco e as consequências da obesidade infantil,

contribuindo para o aprofundamento do conhecimento e para o fortalecimento de práticas voltadas à promoção da saúde na infância.

MÉTODOS

O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, de natureza básica, com abordagem qualitativa, tendo como objetivo analisar os fatores de risco e as consequências associadas à obesidade infantil. A pesquisa fundamentou-se na análise de produções científicas previamente publicadas, permitindo a compreensão teórica do tema a partir de diferentes perspectivas abordadas na literatura.

A coleta dos dados ocorreu por meio da consulta a bases de dados amplamente utilizadas nas áreas da saúde e da educação, incluindo SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Foram considerados estudos publicados entre 2017 e 2024, com acesso ao texto completo e relação direta com a temática investigada. A seleção dos materiais foi realizada de forma criteriosa, considerando a clareza metodológica e adequação ao objetivo proposto, sendo excluídos estudos duplicados, com abordagem superficial ou que não tratavam especificamente da obesidade infantil.

Ressaltando que, após a seleção, os estudos foram analisados de maneira organizada, possibilitando a identificação dos principais fatores de risco relacionados ao desenvolvimento da obesidade infantil, bem como das consequências associadas a essa condição nos aspectos físicos, metabólicos e psicossociais. A análise do conteúdo permitiu a sistematização das informações e contribuiu para uma compreensão ampla e fundamentada do tema, destacando elementos relevantes para a discussão e interpretação dos resultados apresentados.

3

RESULTADOS

A obesidade infantil é um tema de grande relevância na saúde pública, por afetar o crescimento, o desenvolvimento nutricional e o bem-estar das crianças. Os estudos abordados possibilitaram identificar os principais fatores que contribuem para o surgimento da obesidade infantil, assim como as consequências dessa condição ao longo da infância. Sendo que a obesidade infantil tem causas múltiplas, envolvendo hábitos alimentares inadequados, comportamentos sedentários, fatores familiares, condições socioeconômicas e aspectos do ambiente nos quais a criança está inserida. Essa condição compromete diretamente o estado nutricional e o desenvolvimento global das crianças, tornando-se um desafio importante para a promoção da saúde e prevenção de doenças (CAMPOS BTL *et al.*, 2023).

Observou-se elevada frequência de consumo de alimentos ultraprocessados, caracterizados por altos teores de açúcares, gorduras e sódio. Esses alimentos apresentam alta densidade energética e baixo valor nutricional, favorecendo o consumo excessivo de calorias e contribuindo para o ganho de peso corporal. A substituição de refeições equilibradas por produtos industrializados compromete a qualidade da dieta e dificulta a adoção de padrões alimentares saudáveis durante o crescimento. A ingestão reduzida de alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes, está associada à deficiência de nutrientes essenciais ao desenvolvimento infantil (SILVA LB, 2022).

Esse padrão alimentar reflete mudanças no estilo de vida contemporâneo, marcadas pela praticidade no consumo de alimentos prontos e pela redução do tempo destinado ao preparo de refeições caseiras, fatores que contribuem para o aumento da obesidade infantil em diferentes contextos sociais. Entre os fatores identificados, destaca-se a diminuição da prática de atividades físicas. A literatura analisada evidencia aumento significativo do comportamento sedentário entre crianças, especialmente relacionado ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. O tempo prolongado dedicado a atividades de baixo gasto energético reduz a movimentação corporal diária e favorece o acúmulo de gordura, principalmente quando associado a uma alimentação inadequada (MIRANDA AF; MACHADO TS, 2024).

4

Segundo Campos BTL *et al.* (2023), outro elemento observado refere-se à falta de estímulo à atividade física tanto no ambiente familiar quanto no escolar. A redução de espaços apropriados para brincadeiras e atividades recreativas, aliada à diminuição do tempo destinado às aulas de educação física, contribui para a consolidação de hábitos sedentários desde a infância, ampliando o risco de desenvolvimento da obesidade. O contexto familiar revelou-se um fator determinante nos estudos analisados. Observou-se que o ambiente doméstico exerce influência direta sobre os comportamentos alimentares e o estilo de vida das crianças (SANTOS KR *et al.*, 2024).

A presença de familiares com excesso de peso, associada à reprodução de hábitos alimentares inadequados, mostrou relação com o aumento da prevalência de obesidade infantil. A ausência de orientação nutricional e a utilização da alimentação como forma de recompensa emocional também foram identificadas como práticas que favorecem o ganho excessivo de peso. No que diz respeito à rotina familiar, verificou-se que a falta de horários regulares para as refeições, o consumo de alimentos em frente às telas e a ausência de acompanhamento durante as refeições contribuem para comportamentos alimentares inadequados (CAMARGOS ACR *et al.*, 2019).

Esses fatores dificultam o reconhecimento dos sinais de fome e saciedade, favorecendo o consumo excessivo de alimentos. As condições socioeconômicas também se mostraram determinantes nos resultados obtidos. Crianças inseridas em contextos de maior vulnerabilidade social apresentaram maior exposição a alimentos de baixo valor nutricional, geralmente mais acessíveis economicamente. A limitação no acesso a informações sobre alimentação saudável e a serviços de promoção da saúde intensifica as desigualdades relacionadas à ocorrência da obesidade infantil. Além disso, fatores ambientais foram destacados na literatura analisada (GUEDES DP; MELLO ERB, 2021).

A ampla disponibilidade de alimentos industrializados e a escassez de espaços seguros para a prática de atividades físicas contribuem para a adoção de comportamentos não saudáveis. Esses achados reforçam que a obesidade infantil está associada ao contexto social e ambiental, não sendo resultado exclusivo de escolhas individuais. No que se refere às consequências observadas, os estudos revelam impactos significativos na saúde física. Identificou-se associação entre o excesso de peso e o surgimento precoce de alterações metabólicas, como resistência à insulina, elevação da pressão arterial e alterações nos níveis de lipídios sanguíneos (CRUZ GG *et al.*, 2023).

Essas condições aumentam o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e comprometem a saúde a curto e longo prazo. Os resultados também indicam a presença de problemas ortopédicos e respiratórios associados à obesidade infantil. A sobrecarga corporal pode ocasionar dores articulares e limitações funcionais, enquanto alterações respiratórias reduzem a capacidade física da criança. Essas condições podem restringir a participação em atividades físicas, contribuindo para a manutenção do sedentarismo (TEIXEIRA SRL, 2021).

No âmbito psicossocial, foram identificadas consequências expressivas. Crianças com excesso de peso apresentam maior suscetibilidade a situações de estigmatização e discriminação, especialmente no ambiente escolar. Essas experiências estão associadas a prejuízos emocionais, como baixa autoestima, dificuldades de socialização e sofrimento psicológico, interferindo no bem-estar e no desempenho escolar. Observa-se ainda a persistência da obesidade ao longo do ciclo de vida (SANTOS LLM *et al.*, 2023).

Tabela 1: Dados de prevalência de obesidade infantil no Brasil (BRASIL, 2022).

Faixa etária	Prevalência de obesidade no Brasil (%)
Menores de 5 anos	3 %
5 a 10 anos	8,22 %
Adolescentes (11 a 19 anos)	7,91 %
Crianças e adolescentes até 12 anos	12,2 % (geral)

Fonte: Brasil, 2022.

Os resultados demonstram que crianças com obesidade apresentam maior probabilidade de manter o excesso de peso na adolescência e na vida adulta. Essa persistência contribui para o agravamento de agravos à saúde ao longo do tempo, favorecendo o surgimento de comorbidades que impactam a qualidade de vida. A continuidade do excesso de peso eleva o risco de complicações futuras e intensifica os impactos sociais e econômicos relacionados às doenças crônicas associadas. Ressaltamos que a obesidade infantil se configura como um problema de saúde pública de caráter multifatorial, cujos efeitos extrapolam o âmbito físico e atingem dimensões emocionais e sociais. Sendo que essa condição pode comprometer o desenvolvimento integral da criança, interferindo na qualidade de vida ao longo das diferentes fases do crescimento. A compreensão dos fatores relacionados ao seu desenvolvimento, bem como das consequências decorrentes dessa condição, reforça a importância de ações integradas, permanentes e intersetoriais, voltadas à promoção de hábitos saudáveis desde a infância (SILVEIRA SJP, 2020).

6

DISCUSSÃO

Após a pesquisa, os estudos selecionados demonstram que a obesidade infantil constitui um problema de saúde multifatorial, influenciado por aspectos alimentares, comportamentais, familiares e socioeconômicos. Os dados que o excesso de peso na infância não surge de forma isolada, mas está relacionado a transformações no estilo de vida e nas condições sociais que afetam diretamente os hábitos das crianças desde os primeiros anos de vida. A alimentação inadequada apresenta relação consistente com o desenvolvimento da obesidade infantil. Os estudos analisados indicam associação significativa entre o consumo frequente de alimentos ultraprocessados e o ganho excessivo de peso (MIRANDA AF; MACHADO TS, 2024).

Para Silva LB (2022), esses produtos caracterizam-se pelo alto teor calórico e baixo valor nutricional, favorecendo ingestão energética elevada e ingestão insuficiente de nutrientes

essenciais. A redução do consumo de alimentos naturais também é apontada como fator relevante, uma vez que a alimentação equilibrada desempenha papel fundamental no crescimento saudável e na prevenção de distúrbios nutricionais. A influência do sedentarismo é amplamente discutida na literatura e se confirma nos resultados analisados (SANTOS KR *et al.*, 2024).

O aumento do tempo dedicado a atividades sedentárias, especialmente aquelas relacionadas ao uso excessivo de telas, contribui para a diminuição do gasto energético diário. Estudos indicam que a inatividade física durante a infância está associada não apenas ao ganho de peso, mas também à consolidação de comportamentos que tendem a persistir ao longo da vida, elevando o risco de obesidade em fases posteriores. O ambiente familiar exerce influência direta na formação dos hábitos alimentares e comportamentais das crianças (BORELI MEA *et al.*, 2024).

Como ressaltam Rodrigues JLG *et al.* (2021), as práticas inadequadas adotadas pelos responsáveis são frequentemente reproduzidas no cotidiano infantil. A ausência de orientação nutricional adequada, aliada à falta de organização das refeições e da rotina diária, favorece a consolidação de comportamentos prejudiciais à saúde. Dessa forma, a família assume papel central tanto na prevenção quanto na manutenção do excesso de peso na infância. As condições socioeconômicas também se mostram relevantes na análise dos resultados (ARAÚJO JP *et al.*, 2024).

Silva AAN *et al.* (2024), famílias em situação de vulnerabilidade social enfrentam dificuldades no acesso a alimentos saudáveis, principalmente em razão do custo elevado desses produtos e da maior disponibilidade de alimentos industrializados. Esse contexto contribui para a maior ocorrência de obesidade infantil em determinados grupos populacionais, evidenciando que o problema está associado a fatores estruturais e sociais, e não apenas a escolhas individuais. No que se refere às consequências da obesidade infantil, os resultados analisados estão em consonância com a literatura, que associa o excesso de peso ao surgimento precoce de alterações metabólicas (SILVEIRA SJP, 2020).

Crianças com obesidade apresentam maior risco de desenvolver elevação da pressão arterial, alterações nos níveis de glicose e colesterol, o que pode comprometer a saúde a curto e longo prazo. Esses achados reforçam a gravidade do problema e a importância da identificação precoce dessa condição. Além dos impactos físicos, observam-se consequências psicossociais significativas associadas à obesidade infantil. Crianças com excesso de peso frequentemente

vivenciam situações de preconceito e discriminação, especialmente no ambiente escolar (GUEDES DP; MELLO ERB, 2021).

Essas experiências podem resultar em baixa autoestima, dificuldades de socialização e sofrimento emocional. Esses fatores podem interferir no desempenho escolar e no desenvolvimento emocional, ampliando os prejuízos relacionados à obesidade. Verifica-se ainda que o excesso de peso na infância tende a persistir ao longo do ciclo de vida. Sendo que crianças obesas apresentam maior probabilidade de se tornarem adultos com obesidade, o que reforça a necessidade de ações preventivas desde os primeiros anos (RODRIGUES JLG *et al.*, 2021).

A manutenção do excesso de peso ao longo do tempo está associada ao aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, o que agrava os impactos individuais e coletivos dessa condição. Apesar da relevância dos resultados, algumas limitações devem ser consideradas. Por se tratar de uma revisão bibliográfica, os achados dependem da qualidade metodológica dos estudos incluídos. A diversidade de contextos, amostras e métodos utilizados nas pesquisas analisadas pode dificultar a comparação direta dos resultados. A delimitação temporal e linguística pode ter restringido o acesso a estudos publicados em outros períodos ou idiomas (CAMARGOS ACR *et al.*, 2019).

8

Destaca-se ainda como limitação a predominância de estudos observacionais, o que limita o estabelecimento de relações causais entre os fatores identificados e a obesidade infantil. A ausência de dados primários também restringe a análise de realidades locais específicas, podendo dificultar a aplicação dos resultados a diferentes contextos. Pesquisas voltadas à avaliação de estratégias de intervenção no ambiente escolar e familiar também são consideradas fundamentais para o enfrentamento do problema (TEIXEIRA, SRL, 2021).

Ao finalizar a discussão dos resultados, abordamos que a obesidade infantil requer abordagens integradas, envolvendo ações de educação alimentar, incentivo à prática de atividade física e fortalecimento do papel da família e da escola. A compreensão dos fatores associados e das consequências dessa condição é essencial para subsidiar políticas públicas e estratégias de promoção da saúde, visando ao desenvolvimento saudável e à melhoria da qualidade de vida das crianças (ARAÚJO JP *et al.*, 2024).

CONCLUSÃO

A obesidade infantil configura-se como um relevante problema de saúde pública, de origem multifatorial, resultante da interação entre hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, influência do ambiente familiar e condições socioeconômicas. Sendo que o excesso de peso na infância está diretamente relacionado às mudanças no estilo de vida contemporâneo, que favorecem o consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da prática de atividades físicas, comprometendo o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças.

Relata-se que o ambiente familiar exerce papel determinante na formação dos comportamentos alimentares e de estilo de vida infantil. A reprodução de hábitos inadequados, a desorganização da rotina alimentar e a ausência de orientação nutricional contribuem para a instalação e a manutenção da obesidade infantil. Além disso, fatores socioeconômicos limitam o acesso a alimentos saudáveis e a espaços adequados para atividades físicas, demonstrando que o problema está associado a aspectos estruturais e sociais.

As consequências da obesidade infantil envolvem impactos físicos e psicossociais significativos, incluindo alterações metabólicas precoces, prejuízos emocionais e maior risco de persistência do excesso de peso ao longo da vida. Neste sentido, torna-se fundamental a adoção de estratégias integradas de prevenção, com ações voltadas à educação alimentar, ao incentivo à atividade física e ao fortalecimento do papel da família, da escola e dos serviços de saúde, visando à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida das crianças.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, JP *et al.* Obesidade infantil e seus riscos. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*, Macapá, v. 3, n. 2, 2024; 1-17.
2. BORELI, MEA *et al.* Impactos da obesidade na autoestima e saúde infantil. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, São Paulo, v. 7, n. 15, 05 dez. 2024; 1-13.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. *Estratégia de Prevenção da Obesidade Infantil: Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil – ENANI 2019*. Brasília:
4. Ministério da Saúde, 2022.
5. CAMARGOS, ACR *et al.* Prevalência de sobrepeso e de obesidade no primeiro ano de vida nas Estratégias Saúde da Família. *Cadernos de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, 2019; 1-7.
6. CAMPOS, BTL *et al.* Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 6, n. 2, mar./abr. 2023; 5838-5845.

7. CRUZ, GG *et al.* Obesidade infantil e a influência dos fatores alimentares e sociodemográficos na infância: uma revisão bibliográfica. Faculdade Morgana Potrich – FAMP, Mineiros, GO, Brasil, 2023; 1-7.
8. GODINHO, AS *et al.* Sobrepeso e obesidade entre crianças em idade escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, Montes Claros, v. 37, n. 4, 2017; 1-5.
9. GUEDES, DP; MELLO, ERB. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise. *ABCS Health Sciences*, v. 46, 2021; 1-12.
10. MACELLARO, M *et al.* Prevalência e fatores de risco associados à obesidade em crianças e adolescentes de um distrito rural isolado. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, Sorocaba, v. 26, n. fluxo contínuo, 2024; 1-7.
11. MIRANDA, AF; MACHADO, TS. Sobrepeso e obesidade infantil: uma abordagem sobre a prevalência e os fatores de risco. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, 22 abr. 2024; 1-19.
12. SANTOS, KR *et al.* Obesidade infantil: fatores associados e riscos à saúde. *Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE*, São Paulo, v. 10, n. 10, out. 2024; 1-13.
13. SANTOS, LLM *et al.* Fatores de risco e comorbidades associadas à obesidade infantil: uma revisão sistemática. *Revista Caderno Pedagógico*, Curitiba, v. 20, n. 4, 2023; 1-11.
14. RODRIGUES, JLG *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil e fatores de riscos cardiovasculares. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 13, n. 2, 2021; 1-13.
15. SILVA, AAN *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, 2024; 1-9.
16. SILVA, LB. Fatores que influenciam a obesidade infantil: uma revisão de literatura. 2022. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Estadual do Tocantins – Câmpus de Augustinópolis, Augustinópolis, TO, 2022; 1-58.
17. SILVEIRA, SJP. Obesidade e sobrepeso em crianças: fatores associados e riscos à saúde. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2020; 1-17.
18. TEIXEIRA, SRL. Causa e consequências da obesidade infantil: uma revisão da literatura. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, 2021; 1-32.