Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32758

ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES EDUCATIVAS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EDUCATIONAL STRATEGIES AND INTERVENTIONS FOR THE PREVENTION OF CHILDHOOD OBESITY: AN INTEGRATIVE REVIEW

Amanda David Maia[1]
Beatriz Ferreira dos Santos[2]
Erlayne Camapum Brandão[3]

RESUMO: Objetivo: analisar as evidências científicas sobre estratégias e intervenções educativas e fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil. Método: revisão integrativa da literatura, realizada a partir de publicações dos últimos cinco anos, considerando aspectos relacionados à educação nutricional, alimentação, atividade física, comportamento sedentário, participação familiar e ambiente escolar. Resultados: identificaram-se ações voltadas à melhoria dos hábitos alimentares, à prática de atividade física e à redução do comportamento sedentário. Também foram observadas a participação da família e da escola, o uso de recursos tecnológicos e a consideração de aspectos relacionados à saúde mental. Conclusão: as evidências analisadas indicam que a educação em saúde pode contribuir para a prevenção e o controle da obesidade infantil, especialmente quando integrada à participação familiar, escolar e dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Obesidade infantil. Educação em saúde. Intervenções educativas. Prevenção. Crianças.

ABSTRACT: Objective: To analyze the scientific evidence on educational strategies and interventions and factors related to the prevention and control of childhood obesity. Method: An integrative literature review based on publications from the last five years, considering aspects related to nutrition education, eating habits, physical activity, sedentary behavior, family participation, and the school environment. Results: Actions aimed at improving eating habits, encouraging physical activity, and reducing sedentary behavior were identified. Family and school participation, the use of technological resources, and the consideration of aspects related to mental health were also observed. Conclusion: The evidence analyzed indicates that health education can contribute to the prevention and control of childhood obesity, especially when integrated with the participation of families, schools, and health professionals.

Keywords: Childhood obesity. Health education. Educational interventions. Prevention. Children.

[1] Graduanda em Enfermagem. Centro Universitário IESB.
[2] Graduanda em Enfermagem. Centro Universitário IESB.
[3] Orientadora. Centro Universitário IESB.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é considerada uma condição crônica e complexa, caracterizada pelo excesso de adiposidade corporal e associada a diferentes fatores que podem contribuir para seu desenvolvimento e progressão ao longo da infância e da adolescência (Hawton *et al.*, 2025). Sua origem é multifatorial, envolvendo a interação entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais, metabólicos e sociais, os quais podem influenciar os hábitos alimentares, a prática de atividade física e outros comportamentos relacionados à saúde (Verma *et al.*, 2025).

Nas últimas décadas, o aumento da prevalência da obesidade entre crianças e adolescentes tem contribuído para o reconhecimento dessa condição como um importante problema de saúde pública. Em 2022, mais de 390 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos apresentavam sobrepeso no mundo, dos quais aproximadamente 160 milhões viviam com obesidade (*World Health Organization*, 2025). Esse cenário reforça a necessidade de ações voltadas à prevenção do excesso de peso desde a infância, considerando os diferentes fatores que podem influenciar seu desenvolvimento e sua manutenção.

No contexto da saúde infantil, a obesidade pode provocar importantes repercussões à saúde, estando associada a alterações metabólicas e cardiovasculares que podem se manifestar ainda durante a infância e a adolescência. Entre as complicações relacionadas à obesidade, destacam-se alterações na pressão arterial, no metabolismo da glicose e no perfil lipídico, além do aumento do risco para o desenvolvimento da síndrome metabólica (Wentzel *et al.*, 2025).

Além das consequências físicas, o excesso de peso durante a infância pode repercutir negativamente na qualidade de vida, especialmente em aspectos relacionados ao funcionamento físico e ao bem-estar da criança (Gates; Powers; Stough, 2025). A manutenção de um índice de massa corporal elevado desde a infância até a vida adulta também está associada a maior risco de hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e doenças cardiovasculares, evidenciando a importância da prevenção e do controle do excesso de peso desde os primeiros anos de vida (Kibret *et al.*, 2024).

Diante das repercussões associadas à obesidade infantil, a prevenção torna-se fundamental para a promoção da saúde e a redução dos riscos relacionados ao excesso de peso. Nesse contexto, as estratégias e intervenções educativas podem contribuir para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para a prática regular de atividade física durante a infância (*World Health Organization*, 2025). No ambiente escolar, essas ações podem ser desenvolvidas

por meio de atividades educativas e estratégias voltadas à alimentação e à atividade física, favorecendo a construção de comportamentos saudáveis (Balderas-Arteaga *et al.*, 2024). Evidências recentes indicam que intervenções que associam educação em saúde e atividade física podem apresentar resultados positivos na prevenção da obesidade infantil (Nikooyeh *et al.*, 2025).

A família e a escola também influenciam a formação e a manutenção dos hábitos cotidianos das crianças, incluindo alimentação, atividade física e comportamento sedentário. Por isso, a prevenção da obesidade infantil deve considerar não apenas ações direcionadas às crianças, mas também os ambientes nos quais elas estão inseridas. A análise conjunta desses aspectos permite compreender melhor as possibilidades de prevenção e os fatores relacionados ao excesso de peso infantil.

Embora as estratégias e intervenções educativas sejam relevantes, os estudos sobre o tema apresentam diferentes abordagens, contextos e resultados. Algumas pesquisas avaliam intervenções educativas, enquanto outras investigam fatores comportamentais e ambientais relacionados à alimentação, à atividade física, ao comportamento sedentário, à participação familiar e ao ambiente escolar. Dessa forma, torna-se importante reunir e analisar as evidências disponíveis sobre estratégias, intervenções educativas e fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil.

Diante disso, esta revisão integrativa foi orientada pela seguinte questão norteadora: "Quais evidências científicas têm sido descritas acerca das estratégias educativas e dos fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil?"

O estudo justifica-se pela necessidade de compreender as ações e os fatores associados à adoção de hábitos saudáveis desde a infância.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo geral analisar as evidências científicas sobre estratégias e intervenções educativas e fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil. Especificamente, verificar a participação da família e do ambiente escolar nesse contexto e sintetizar os principais resultados apresentados pelos estudos selecionados.

2 MÉTODOS

O Uma revisão integrativa da literatura. Esse método permite reunir, analisar e sintetizar conhecimentos científicos disponíveis sobre determinado tema, sendo desenvolvido

em seis etapas: elaboração da questão norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Após a definição do tema " Estratégias e Intervenções educativas na prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa", foi elaborada a seguinte questão norteadora: "Quais evidências científicas têm sido descritas acerca das estratégias educativas e dos fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil?"

Para a construção da questão de pesquisa, utilizou-se a estratégia PICO, na qual P corresponde a crianças; I refere-se às estratégias e intervenções educativas voltadas à prevenção da obesidade infantil; C corresponde à ausência de estratégias e intervenção ou aos cuidados habituais; e O contempla a prevenção da obesidade infantil e seus principais resultados.

Com base na questão norteadora, foram selecionadas palavras-chave relacionadas ao tema, incluindo obesidade infantil, obesidade, crianças, educação em saúde, intervenções educativas, prevenção, alimentação saudável, atividade física e hábitos de vida. Posteriormente, esses termos foram verificados e padronizados por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e dos *Medical Subject Headings* (MeSH), garantindo maior precisão e abrangência na recuperação dos estudos. Após isso, foi elaborada a estratégia de busca: *("Pediátric Obesity" OR "Childhood Obesity") AND "Health education" AND (prevention OR intervention)*. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Na base BVS, foram identificados 93 estudos, dos quais 20 permaneceram após a aplicação do filtro referente aos últimos cinco anos. Na PubMed, foram encontrados 895 estudos, sendo que, após a aplicação do mesmo filtro, permaneceram 177 estudos. Na base SciELO, foram identificados 10 estudos, dos quais 2 permaneceram após a aplicação do filtro referente aos últimos cinco anos. Após a realização das buscas, todos os registros recuperados foram exportados para a plataforma Rayyan, utilizada para organização dos estudos, identificação e remoção de duplicados, bem como para auxiliar no processo de triagem dos artigos. Inicialmente, foram identificados 199 registros ao todo na plataforma Rayyan, dos quais 11 foram duplicados, permanecendo 188 estudos para a etapa de triagem.

Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Nessa etapa, 158 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade ou por não apresentarem relação direta com a questão

norteadora. Assim, 30 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Posteriormente, 12 estudos foram excluídos por não contemplarem os desfechos de interesse ou por não responderem adequadamente à questão norteadora, resultando em 18 estudos incluídos na amostra final da revisão.

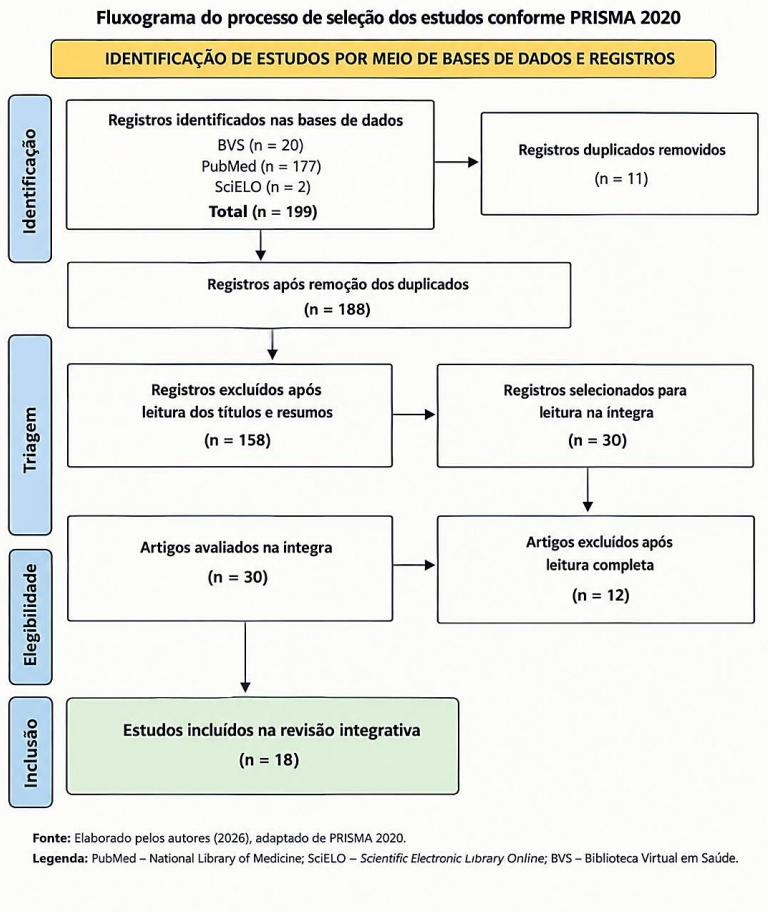
Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português ou inglês e nos últimos cinco anos (2021 - 2026) envolvendo crianças como público-alvo. Foram incluídos estudos que abordassem a obesidade, o sobrepeso ou o excesso de peso infantil, considerando aspectos relacionados à prevenção e ao controle, como hábitos alimentares, prática de atividade física, comportamento sedentário, participação familiar, ambiente escolar, educação em saúde e outras estratégias ou fatores relacionados ao estilo de vida infantil. Foram considerados diferentes delineamentos metodológicos, de acordo com a abordagem apresentada em cada estudo.

Foram excluídos artigos publicados em idiomas diferentes do português ou inglês, estudos que não estivessem disponíveis na íntegra, publicações fora do período estabelecido, pesquisas que não tivessem crianças como público-alvo e estudos que não apresentassem relação com a obesidade, o sobrepeso ou o excesso de peso infantil. Também foram excluídos estudos que não apresentassem relação com a questão norteadora ou que não fornecessem informações pertinentes aos objetivos da revisão.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi realizado conforme as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), sendo posteriormente apresentado por meio de fluxograma.

Para melhor organização e apresentação dos dados obtidos, os estudos selecionados foram sistematizados em um quadro, permitindo uma visualização mais clara das principais características e dos resultados encontrados em cada publicação. Foram considerados os seguintes aspectos: autor, ano de publicação, país, metodologia, população estudada e principais achados, possibilitando a comparação entre os estudos incluídos na revisão integrativa.

Figura 1 – Fluxograma de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos



Fonte: Elaborado pelos autores (2026), adaptado de PRISMA 2020.
Legenda: PubMed – National Library of Medicine; SciELO – *Scientific Electronic Library Online*; BVS – Biblioteca Virtual em Saúde.

3 RESULTADOS

Ao término do processo de seleção e avaliação dos estudos, conforme os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, foram incluídos 18 artigos na amostra final desta revisão integrativa. As publicações selecionadas abordaram diferentes aspectos relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil, com destaque para a alimentação, a prática de atividade física, o comportamento sedentário, a educação em saúde e a participação da família e do ambiente escolar. A caracterização dos estudos está apresentada no Quadro 1, que reúne informações referentes aos autores, ano de publicação, país de origem, título dos artigos, tipo de pesquisa, população estudada e principais resultados.

A análise dos estudos permitiu identificar diferentes estratégias e fatores relacionados à prevenção e ao controle da obesidade infantil. Entre as estratégias encontradas, destacaram-se ações de educação nutricional, promoção da atividade física, intervenções voltadas à mudança de hábitos de vida, ações desenvolvidas no ambiente escolar e estratégias direcionadas às

crianças e seus familiares. Também foram identificados fatores associados ao excesso de peso infantil, principalmente relacionados aos hábitos alimentares, ao comportamento sedentário, à prática de atividade física e ao contexto familiar e escolar.

Os estudos apresentaram resultados relacionados à melhoria dos conhecimentos e hábitos alimentares, ao aumento da prática de atividade física, à redução do comportamento sedentário e a mudanças em indicadores relacionados ao excesso de peso. Entretanto, os resultados variaram entre os estudos, considerando as características das populações avaliadas, os diferentes métodos utilizados e os contextos em que as estratégias foram desenvolvidas.

Quadro 1 – Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor	País	Título	Metodologia	População	Principais achados
Baggio et al., 2021	Brasil	Obesidade infantil na percepção de crianças, famílias e profissionais de saúde e educação	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo.	Crianças de 6 a 12 anos, familiares e profissionais de saúde e educação.	O estudo evidenciou que a obesidade infantil é compreendida como um fenômeno multifatorial, envolvendo aspectos relacionados à família, escola, saúde e contexto social.
Contreras et al., 2021	Estados Unidos	Diferenças rural-urbanas no índice de massa corporal e nos comportamentos relacionados à obesidade entre crianças pré-escolares de baixa renda	Estudo observacional transversal	572 pares criança–responsável	Crianças de áreas rurais apresentaram maior IMC-z e diferenças em comportamentos relacionados à alimentação e atividade física, evidenciando a influência do contexto ambiental e familiar.
Ding et al., 2021	China	Associação entre atividade física, comportamentos sedentários, sono, dieta e adiposidade entre crianças e adolescentes na China	Estudo observacional transversal.	Crianças e adolescentes chineses.	Foram identificadas relações entre atividade física, comportamento sedentário, sono, alimentação e adiposidade, reforçando o caráter multifatorial da obesidade infantil e a importância de abordar diferentes hábitos de vida nas ações preventivas
Bibiloni et al., 2022	Espanha	Combinação do índice de massa corporal e da razão cintura-estatura e sua associação com estilo de vida e fatores de saúde entre crianças espanholas: estudo PASOS	Estudo observacional transversal.	Crianças e adolescentes espanhóis participantes do estudo PASOS.	O estudo analisou a relação entre indicadores de adiposidade e fatores relacionados ao estilo de vida, contribuindo para a identificação de comportamentos associados ao excesso de peso infantil.
Li et al., 2022	China	Efetividade das intervenções de estilo de vida para o tratamento do sobrepeso/obesidade entre crianças na China: uma revisão sistemática e meta-análise	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	8 ensaios clínicos randomizados envolvendo crianças chinesas com sobrepeso ou obesidade.	As intervenções de estilo de vida apresentaram redução significativa do IMC. Os resultados foram mais favoráveis em intervenções multicomponentes e de maior duração.

Autor	País	Título	Metodologia	População	Principais achados
	Estados Unidos	Fatores que predizem o envolvimento dos pais em um programa familiar de prevenção e controle da obesidade infantil	Estudo longitudinal prospectivo	128 cuidadores de crianças de 2–11 anos	A prontidão dos pais para mudanças comportamentais e o funcionamento familiar estiveram relacionados ao nível de participação nas atividades do programa.
Zhou et al., 2023	China	Um programa combinado e multicomponente de atividade física envolvendo escola e família para promoção de habilidades motoras fundamentais em crianças com obesidade: protocolo de um ensaio clínico randomizado por conglomerados	Protocolo de ensaio clínico randomizado por conglomerados.	Crianças com obesidade.	O estudo apresenta uma proposta de intervenção integrada entre escola e família, envolvendo atividade física e promoção de habilidades motoras fundamentais.
Ding et al., 2024	China	O impacto dos fatores familiares e da comunicação sobre o tempo sedentário de tela para lazer entre crianças em idade escolar: um estudo transversal	Estudo observacional transversal.	2.373 escolares e seus pais.	Foram identificadas associações entre fatores familiares, comunicação dos pais e tempo de tela recreativa. A participação dos pais e o estabelecimento de limites estiveram relacionados à redução do comportamento sedentário
Gooey et al., 2024	Austrália	Prevenção da obesidade infantil na atenção primária: apoio à implementação por meio de coideação	Estudo qualitativo/coideação	Crianças	Evidenciou a necessidade de capacitação profissional, ferramentas de apoio, diretrizes acessíveis e mecanismos de acompanhamento para favorecer ações preventivas na atenção primária.
Jantzen et al., 2025	Canadá	Avaliação da efetividade de uma intervenção familiar de estilo de vida para o manejo do sobrepeso infantil: protocolo de um ensaio clínico randomizado	Protocolo de ensaio clínico randomizado.	Crianças com excesso de peso e suas famílias.	Apresenta uma proposta de intervenção familiar baseada na mudança de estilo de vida, utilizando suporte virtual e recursos autoguiados para estimular hábitos alimentares saudáveis e atividade
Nikooyeh et al., 2025	Irã	Quais intervenções escolares funcionam melhor para combater a obesidade infantil? Uma meta-análise em rede	Revisão sistemática e meta-análise em rede	Crianças em idade escolar	As intervenções escolares apresentaram efeitos sobre IMC e IMC-z. Estratégias combinando atividade física, educação em saúde e políticas escolares apresentaram melhores resultados.
Zhou et al., 2025	China	Efeitos das intervenções de estilo de vida sobre a saúde mental de crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade: uma revisão sistemática e meta-análise	Revisão sistemática e meta-análise	Crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade	Demonstrou a importância de considerar também os aspectos relacionados à saúde mental nas intervenções de estilo de vida destinadas à população pediátrica com excesso de peso.
Giefert et al., 2026	Polônia	Tempo de tela como fator indireto na obesidade infantil: uma revisão narrativa	Revisão narrativa.	Literatura relacionada à população pediátrica.	O estudo relaciona o excesso de tempo de tela a comportamentos sedentários e fatores associados ao excesso de peso infantil, destacando a importância de

Autor	País	Título	Metodologia	População	Principais achados
					estratégias educativas direcionadas às crianças e às famílias.
Iman Torres et al., 2026	Peru	Influência de um programa de educação nutricional sobre o conhecimento nutricional dos pais, os hábitos alimentares e o estado nutricional de escolares com excesso de peso	Estudo de intervenção	Escolares com excesso de peso e seus responsáveis	Observou-se melhora no conhecimento nutricional dos pais e mudanças favoráveis relacionadas aos hábitos alimentares e ao estado nutricional das crianças.
Ivnuk et.al, 2026	Brasil	Mudanças no comportamento alimentar entre crianças com sobrepeso ou obesidade: resultados de uma intervenção nutricional	Estudo Qualitativo	5 Crianças de 7 a 12 anos e 4 Famílias	Foram relatadas mudanças nas práticas alimentares, maior participação das crianças nas decisões sobre alimentos, redução percebida do consumo de ultraprocessados e reorganização das rotinas alimentares.
Lodi et al., 2026	Itália	Indicadores antropométricos e prevenção cardiovascular precoce em crianças e adolescentes: o papel da educação e do estilo de vida	Estudo observacional.	810 crianças e adolescentes de 7 a 17 anos.	O estudo identificou a presença de sobrepeso e obesidade e destacou a importância de indicadores antropométricos associados ao risco cardiometabólico, além da relevância de hábitos de vida saudáveis e educação para a prevenção de agravos.
Zhang et al., 2026	China	Efeito de uma intervenção multifacetada de estilo de vida auxiliada por mHealth sobre o índice de massa corporal, o conteúdo de gordura hepática e a rigidez hepática em crianças com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado por conglomerados	Ensaio clínico randomizado por conglomerados	Crianças de 8–10 anos com sobrepeso ou obesidade	Avaliou os efeitos de uma intervenção multifacetada sobre o IMC e indicadores relacionados à saúde hepática, destacando o potencial da utilização de tecnologias móveis em estratégias de mudança de estilo de vida.
Zhang et al., 2026	China	Impacto da educação familiar ampliada sobre as mudanças no IMC em crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade: protocolo de um ensaio clínico randomizado por conglomerados realizado em toda a cidade	Protocolo de ensaio clínico randomizado por conglomerados	Crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade.	Apresenta o planejamento de uma intervenção de educação familiar destinada a avaliar mudanças no IMC de crianças e adolescentes com excesso de peso.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

4 DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permite compreender que a prevenção da obesidade infantil não está relacionada apenas à transmissão de informações sobre alimentação saudável, mas à forma como essas orientações são incorporadas à rotina da criança. Entre as estratégias identificadas, a educação nutricional aparece associada a mudanças nas práticas alimentares e na participação da criança e da família. Ivnuk *et al.* (2026) observaram que, após a intervenção, as crianças passaram a participar mais das decisões relacionadas à alimentação e houve reorganização das rotinas familiares. Esse resultado se aproxima do encontrado por Iman Torres *et al.* (2026), que identificaram mudanças nos hábitos alimentares juntamente com maior conhecimento nutricional dos pais. A aproximação entre esses estudos sugere que uma ação educativa pode ter maior alcance quando não se limita a ensinar o que deve ser consumido, mas estimula mudanças que possam ser mantidas no cotidiano.

Esse aspecto é importante porque o comportamento alimentar infantil está inserido em uma rotina que envolve outras pessoas. O resultado encontrado por Iman Torres *et al.* (2026), ao relacionar o conhecimento dos responsáveis às mudanças nos hábitos das crianças, ajuda a compreender por que a orientação direcionada somente ao público infantil pode não ser suficiente. A criança depende, em diferentes níveis, das decisões e condições oferecidas pela família. Portanto, dentro das estratégias educativas identificadas, a família não aparece apenas como alguém que recebe a informação, mas como parte do processo de construção e manutenção dos hábitos.

Ao observar os estudos relacionados à alimentação, atividade física e comportamento sedentário, percebe-se que o excesso de peso é abordado de maneira mais ampla quando esses fatores são considerados conjuntamente. Ding *et al.* (2021) analisaram a relação entre atividade física, comportamento sedentário, sono, alimentação e adiposidade, enquanto Bibiloni *et al.* (2022) relacionaram indicadores de adiposidade a diferentes fatores de estilo de vida. A contribuição desses estudos para a presente revisão está justamente em mostrar que o excesso de peso não pode ser compreendido a partir de um único comportamento. Uma criança pode, por exemplo, apresentar hábitos alimentares inadequados e, ao mesmo tempo, permanecer longos períodos em atividades sedentárias. Assim, as estratégias educativas precisam considerar o conjunto de comportamentos que compõem o dia a dia infantil.

Essa compreensão também aparece nas intervenções que trabalham mais de um componente ao mesmo tempo. Li *et al.* (2022) identificaram redução do IMC em intervenções relacionadas ao estilo de vida e observaram resultados mais favoráveis nas propostas que reuniam diferentes componentes e apresentavam maior duração. Nikooyeh *et al.* (2025) encontraram resultados relacionados ao IMC e ao IMC-z em intervenções escolares que combinaram atividade física, educação em saúde e ações no próprio ambiente escolar. A relação entre esses achados indica que a educação pode funcionar melhor quando está acompanhada de oportunidades concretas para mudança. Ou seja, orientar a criança sobre a importância da atividade física possui alcance limitado se ela não tiver condições e espaços para praticá-la.

O comportamento sedentário, principalmente relacionado ao tempo de tela, acrescenta outro elemento a essa discussão. Giefert *et al.* (2026) relacionaram o excesso de tempo de tela ao comportamento sedentário e a fatores associados à obesidade infantil. Ding et al. (2024), por sua vez, identificaram relação entre a participação familiar, a comunicação dos pais e o tempo de tela destinado ao lazer. Esses resultados ajudam a deslocar a discussão de uma simples recomendação para "diminuir as telas" para uma questão de organização da rotina. A intervenção educativa precisa orientar a família sobre como estabelecer limites e, principalmente, sobre quais atividades podem ocupar esse tempo, favorecendo uma rotina mais ativa.

Nesse ponto, a participação familiar volta a assumir importância. Schmied *et al.* (2023) verificaram que a disposição dos responsáveis para mudanças comportamentais e o funcionamento familiar estavam relacionados ao envolvimento nos programas de prevenção e controle da obesidade infantil. Quando esse resultado é analisado junto aos achados de Ivnuk *et al.* (2026), Iman Torres *et al.* (2026) e Ding *et al.* (2024), percebe-se que a família está presente em diferentes dimensões do problema: alimentação, organização da rotina, comportamento sedentário e adesão às intervenções. Portanto, o envolvimento familiar não deve ser entendido como um complemento da intervenção, mas como uma condição que pode favorecer sua continuidade.

O ambiente escolar complementa esse processo por ser um espaço no qual a criança vivencia atividades educativas e sociais diariamente. Nikooyeh *et al.* (2025) encontraram resultados em intervenções escolares que associaram educação em saúde e atividade física, enquanto Zhou *et al.* (2023) propôs a integração entre escola e família para estimular a atividade

física e as habilidades motoras. Mesmo sendo um protocolo, a proposta apresentada por Zhou *et al.* (2023) contribui para a discussão ao mostrar que ações realizadas somente na escola podem não alcançar toda a rotina da criança. A aproximação entre escola e família permite que a orientação trabalhada em um ambiente tenha continuidade no outro.

A importância do contexto também é demonstrada por Contreras *et al.* (2021), que identificaram diferenças entre crianças de áreas rurais e urbanas em relação ao IMC-z e a comportamentos relacionados à obesidade. Esse achado indica que não basta definir uma estratégia educativa sem considerar as condições nas quais ela será aplicada. As possibilidades de alimentação, atividade física e lazer podem variar entre diferentes realidades, o que reforça a necessidade de adaptar as ações às características do público atendido.

Outro ponto que complementa essa discussão é a necessidade de preparar os profissionais envolvidos nas ações preventivas. Gooey *et al.* (2024) identificaram a importância de capacitação, ferramentas de apoio, orientações acessíveis e mecanismos de acompanhamento para a implementação da prevenção na atenção primária. Isso demonstra que uma estratégia educativa não depende somente de seu conteúdo, mas também da maneira como é aplicada e acompanhada. Para que as orientações façam parte do cuidado, é necessário que os profissionais tenham condições de desenvolvê-las de forma organizada e contínua.

Esses resultados também apresentam implicações para a atuação da enfermagem, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS), onde o enfermeiro pode desenvolver ações de promoção da saúde e prevenção da obesidade infantil. Nas consultas de enfermagem, os achados desta revisão podem ser aplicados por meio da avaliação dos hábitos alimentares, da prática de atividade física, do tempo de tela e da rotina de sono da criança, permitindo identificar fatores de risco e orientar mudanças de acordo com a realidade familiar.

No acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil, a avaliação do peso, da estatura e dos indicadores antropométricos permite acompanhar a evolução da criança e identificar precocemente possíveis alterações. Além disso, o enfermeiro pode desenvolver ações de educação em saúde com crianças e familiares, abordando alimentação saudável, atividade física e redução do comportamento sedentário. Dessa forma, a enfermagem contribui para a construção de hábitos saudáveis e para a continuidade das ações preventivas no ambiente familiar e escolar.

Os estudos também permitem perceber que novas ferramentas podem complementar essas estratégias. Zhang *et al.* (2026) avaliou uma intervenção multifacetada auxiliada por tecnologia móvel, utilizando a mHealth como parte do acompanhamento de crianças com excesso de peso. Nesse caso, a tecnologia aparece como recurso de apoio e não como substituta das demais ações. Essa característica é relevante porque reforça a ideia central encontrada na revisão: diferentes estratégias podem atuar juntas, desde que estejam relacionadas às necessidades da criança e de sua família.

Além dos aspectos relacionados ao peso e aos hábitos cotidianos, Zhou *et al.* (2025) acrescenta a saúde mental como uma dimensão que deve ser considerada nas intervenções destinadas a crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade. Esse achado amplia a compreensão do cuidado, pois uma abordagem centrada exclusivamente no peso pode deixar de considerar outras necessidades da criança. Assim, a educação em saúde pode contribuir para uma abordagem mais ampla, que considere não apenas mudanças comportamentais e indicadores antropométricos, mas também o bem-estar.

Considerando os objetivos deste estudo em conjunto, os achados permitem observar uma sequência entre os diferentes fatores analisados. As estratégias educativas fornecem orientação e conhecimento; a alimentação, a atividade física e o comportamento sedentário representam comportamentos que podem ser trabalhados a partir dessas orientações; a família participa da construção da rotina; e a escola oferece um espaço contínuo para educação e prática de hábitos saudáveis. Os resultados de Ivnuk *et al.* (2026), Iman Torres *et al.* (2026), Schmied *et al.* (2023) e Nikooyeh *et al.* (2025), analisados em conjunto, sustentam essa relação entre educação, comportamento e contexto.

Dessa forma, os principais resultados desta revisão indicam que as estratégias educativas para prevenção e controle da obesidade infantil tendem a ser mais abrangentes quando associadas a mudanças no cotidiano, participação familiar e atuação escolar. Não se trata apenas de ensinar à criança quais hábitos são considerados saudáveis, mas de criar condições para que esses hábitos possam ser incorporados à rotina. A diversidade dos estudos, incluindo diferentes populações, métodos e contextos, mostra que não existe uma única forma de desenvolver essas ações, mas os trabalhos convergem para a importância de uma abordagem integrada.

Assim, em relação ao objetivo geral, as evidências analisadas mostram que a educação constitui um dos elementos das estratégias de prevenção e controle da obesidade infantil, mas

seus resultados estão relacionados à interação com outros fatores. Alimentação, atividade física, comportamento sedentário, participação familiar e ambiente escolar aparecem conectados, e essa relação deve ser considerada na elaboração das ações educativas. Portanto, os achados desta revisão apontam para a necessidade de estratégias que ultrapassem a orientação isolada e estejam inseridas na realidade em que a criança vive.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi alcançado, evidenciando que as estratégias educativas para prevenção e controle da obesidade infantil envolvem principalmente educação nutricional, atividade física, redução do comportamento sedentário e mudanças nos hábitos de vida.

Com base nos estudos analisados, verificou-se também a participação da família, da escola e dos profissionais de saúde na prevenção e no controle da obesidade infantil. Para a enfermagem, esses achados podem contribuir para o desenvolvimento de ações de educação em saúde, orientação às famílias e acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil. Entre os aspectos que devem ser considerados na interpretação dos resultados, destaca-se a possibilidade de restrição das evidências disponíveis em razão dos critérios de inclusão e exclusão adotados, além da variação na qualidade e nas características dos estudos encontrados, o que pode dificultar a comparação direta entre os resultados. Dessa forma, ressalta-se a importância da realização de novos estudos que ampliem as evidências sobre estratégias educativas e intervenções voltadas à prevenção e ao controle da obesidade infantil.

Recomenda-se a realização de novos estudos, especialmente com acompanhamento mais prolongado, para avaliar a continuidade dos resultados das intervenções. Assim, a revisão reforça a importância de estratégias educativas voltadas à prevenção da obesidade desde a infância.

REFERÊNCIAS

BAGGIO, Maria Aparecida; ALVES, Karine Ribeiro; CAVALHEIRO, Raiana Friedrich; MATIAS, Laurinda de; HIRANO, Aline Renata; MACHINESKI, Gicelle Galvan; CALDEIRA, Sebastião. Childhood obesity in the perception of children, families and health and education professionals. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 30, e20190331, 2021. DOI: 10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331.

BALDERAS-ARTEAGA, Nydia et al. Healthy lifestyle interventions within the curriculum in school-age children: systematic review and meta-analysis. ***Health Promotion International***, v. 39, n. 2, daae020, 2024. DOI: 10.1093/heapro/daae020.

BIBILONI, Maria del Mar et al. Combined body mass index and waist-to-height ratio and its association with lifestyle and health factors among Spanish children: the PASOS Study. ***Nutrients***, v. 14, n. 2, p. 234, 2022. DOI: 10.3390/nu14020234.

CONTRERAS, Dawn A. et al. Rural-urban differences in body mass index and obesity-related behaviors among low-income preschoolers. ***Journal of Public Health***, v. 43, n. 4, p. e637-e644, 2021. DOI: 10.1093/pubmed/fdaa162.

DING, Caicui et al. Association between physical activity, sedentary behaviors, sleep, diet, and adiposity among children and adolescents in China. ***Obesity Facts***, v. 15, n. 1, p. 26-35, 2022. DOI: 10.1159/000519268.

DING, X. et al. The impact of family factors and communication on recreational sedentary screen time among primary school-aged children: a cross-sectional study. ***BMC Public Health***, v. 24, p. 1733, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19128-y.

GATES, Taylor; POWERS, Harrison; STOUGH, Cathleen Odar. Quality of life in youth with overweight and obesity in early childhood: a systematic review. ***Journal of Pediatric Psychology***, v. 50, n. 10, p. 958-969, 2025. DOI: 10.1093/jpepsy/jsaf059.

GIEFERT, Patrycja; WOJTON, Weronika; DEREŃ, Katarzyna. Screen time as an indirect factor in childhood obesity: a narrative review. ***Nutrients***, v. 18, n. 14, p. 2261, 2026. DOI: 10.3390/nu18142261.

GOOEY, Michelle et al. Childhood obesity prevention in general practice: supporting implementation through co-ideation. ***Family Practice***, v. 41, n. 1, p. 25-30, 2024. DOI: 10.1093/fampra/cmad117.

HAWTON, K. et al. A recent update on childhood obesity: aetiology, treatment and complications. ***Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism***, v. 38, n. 5, p. 429-441, 2025. DOI: 10.1515/jpem-2024-0316.

IMAN TORRES, Alexander Javier et al. Influence of a nutrition education program on parental nutrition knowledge, dietary habits, and nutritional status in schoolchildren with excess weight. ***Nutrients***, v. 18, n. 4, p. 613, 2026. DOI: 10.3390/nu18040613.

IVNUK, Luana de Paula et al. Changes in eating behavior among children with overweight or obesity: results of a nutritional intervention. ***Nutrients***, v. 18, n. 6, p. 1012, 2026. DOI: 10.3390/nu18061012.

JANTZEN, Rebecca R. et al. Evaluating the effectiveness of a family-based lifestyle intervention for managing childhood overweight: protocol for a randomized controlled trial. ***JMIR Research Protocols***, v. 14, e76837, 2025. DOI: 10.2196/76837.

KIBRET, K. T. et al. Life-course trajectories of body mass index and cardiovascular disease risks and health outcomes in adulthood: systematic review and meta-analysis. ***Obesity Reviews***, v. 25, n. 4, e13695, 2024. DOI: 10.1111/obr.13695.

LI, Bo et al. Effectiveness of lifestyle interventions for treatment of overweight/obesity among children in China: a systematic review and meta-analysis. ***Frontiers in Endocrinology***, v. 13, p. 972954, 2022. DOI: 10.3389/fendo.2022.972954.

LODI, Elisa et al. Anthropometric indicators and early cardiovascular prevention in children and adolescents: the role of education and lifestyle. ***Journal of Cardiovascular Development and Disease***, v. 13, n. 1, p. 57, 2026. DOI: 10.3390/jcdd13010057.

NIKOOYEH, Bahareh et al. Which school-based interventions work better to combat obesity in children? A network meta-analysis. ***Systematic Reviews***, v. 14, n. 1, p. 125, 2025. DOI: 10.1186/s13643-025-02871-7.

SCHMIED, Emily A. et al. Factors predicting parent engagement in a family-based childhood obesity prevention and control program. ***BMC Public Health***, v. 23, p. 457, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-15359-7.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI:https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134.

VERMA, M. et al. Comprehending the epidemiology and aetiology of childhood obesity: integrating life course approaches for prevention and intervention. ***Diabetes Therapy***, v. 16, n. 6, p. 1177-1206, 2025. DOI: 10.1007/s13300-025-01734-7.

WENTZEL, Annalie et al. Prevalence of metabolic syndrome in children and adolescents with obesity: a systematic review and meta-analysis. ***Obesity***, v. 33, n. 1, p. 12-32, 2025. DOI: 10.1002/oby.24159.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ***Obesity and overweight***. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponívelem:https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Acessoem: 1 set. 2026.

ZHANG, Ping-Ping et al. Effect of an mHealth-assisted multifaceted lifestyle intervention on body-mass index, hepatic fat content and stiffness in children with overweight or obesity: a cluster randomised controlled trial. ***EClinicalMedicine***, v. 94, p. 103840, 2026. DOI: 10.1016/j.eclinm.2026.103840.

ZHANG, Rui Hang et al. Impact of enhanced family education on BMI changes in children and adolescents with overweight or obesity: study protocol for a city-wide cluster randomized controlled trial. ***JMIR Research Protocols***, v. 15, e86508, 2026. DOI: 10.2196/86508.

ZHOU, Jiali et al. Effects of lifestyle interventions on mental health in children and adolescents with overweight or obesity: a systematic review and meta-analysis. ***eClinicalMedicine***, v. 81, p. 103121, 2025. DOI: 10.1016/j.eclinm.2025.103121.

ZHOU, Lin et al. A school-family blended multi-component physical activity program for Fundamental Motor Skills Promotion Program for Obese Children (FMSPPOC): protocol for a cluster randomized controlled trial. ***BMC Public Health***, v. 23, p. 369, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-15210-z.