



Aspectos Nutricionais na Obesidade Infantil: Uma Revisão de Literatura

Ivanilde Santos Noletto¹; Mauriane Maciel da Silva²

Resumo: Este estudo foi guiado pelo seguinte questionamento, como uma alimentação contribui para manter uma nutrição infantil adequada evitando a obesidade e danos à saúde. Diante disso, o objetivo deste trabalho está pautado em identificar a relação da alimentação de crianças com o desenvolvimento da obesidade infantil. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), e Pubmed. A busca foi realizada com base no cruzamento das palavras-chave: “Nutrition”, “Childhood Obesity” e “Prevention”. Esses descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR. Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram: artigos publicados no período de 2017 a 2021, nos idiomas Português, Inglês e Espanhol sobre a temática. Assim, com a utilização dos descritores o corpus da pesquisa resultou em 15 artigos. Os resultados mostraram que as crianças em sua maioria acabam ganhando mais peso devido a fatores relevantes, entre eles podem ser citados: hábitos alimentares inadequados, influência genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas relacionados a convivência familiar entre outros. Conclui-se que, os hábitos alimentares que devem ser observados para evitar a obesidade infantil são: evitar a ingestão precoce dos alimentos que não apresentam suporte nutricional, como açúcares; estimular a prática de atividade física desde cedo, para que seja feita de maneira prazerosa; incentivar hábitos saudáveis na mesa da família, sem a presença de aparelhos eletrônicos; estimular um tempo maior para a refeição; evitar o excesso de líquidos quando a refeição estiver sendo feita e evitar o consumo excessivo de alimentos como frituras, bebidas calóricas, processados entre outros.

Palavras-Chave: Alimentação Adequada. Obesidade Infantil. Fatores de Risco.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Nutrição da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA). ivanna.noletto@hotmail.com

² Mestranda em Saúde e Tecnologia pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde e Tecnologia da Universidade Federal do Maranhão. Docente Orientadora do curso de Bacharelado em Nutrição da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão (UNISULMA).

Childhood Nutrition and Obesity: A Literature Review

Abstract: This study was guided by the following question, how diet contributes to maintaining adequate child nutrition, preventing obesity and health damage. Therefore, the objective of this work is to identify the relationship between children's diet and the development of childhood obesity. The bibliographic survey was carried out in the following databases: Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and Pubmed. The search was performed based on the crossing of the keywords: “Nutrition”, “Nutrition”, “Childhood Obesity” e “Prevention”. These descriptors were combined using the Boolean operators AND and OR. The inclusion criteria used for the selection of studies were: articles published from 2017 to 2021, in Portuguese, English and Spanish on the subject. Thus, with the use of descriptors, the research corpus resulted in 15 articles. The results showed that children mostly end up gaining more weight due to relevant factors, among them: inadequate eating habits, genetic influence, sedentary lifestyle, psychological disorders, problems related to family life, among others. It is concluded that the eating habits that must be observed to avoid childhood obesity are: avoiding the early intake of foods that do not have nutritional support, such as sugars; encourage the practice of physical activity from an early age, so that it is done in a pleasant way; encourage healthy habits at the family table, without the presence of electronic devices; to encourage a longer time for the meal; avoid excess liquids when the meal is being made and avoid excessive consumption of foods such as fried foods, caloric drinks, processed foods, among others.

Keywords: Adequate Food. Child obesity. Risk factors.

Introdução

A obesidade infantil é estabelecida como uma doença de característica nutricional relevante, que vêm se elevando de uma forma preocupante não somente na sociedade brasileira contemporânea, mas como também a nível no contexto mundial. É caracterizada como um distúrbio do estado nutricional relacionado diretamente ao aumento do tecido adiposo, sendo acrescentado ao peso corporal. Alguns estudos apontam que esse aumento pode está pautado no consumo excessivo de alimentos ou na existencia de alguma doença promotora como por exemplo, hipertensão, diabetes tipo II e dislipidemias. Desta forma, a elevada prevalência de obsidade pode trazer resultados impactantes na vida das crianças, como consequências sociais, físicas, e psicológicas, podendo implicar na fase adulta (CORRÊIA et al., 2020; LIMA et al., 2021).

No cenário mundial, estima-se que aproximadamente 42 milhões de crianças estão com sobrepeso e, entre estas, cerca de 35 milhões vivem em países em desenvolvimento. De

acordo com Florence Bauer, representante do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) no Brasil, cerca de 40 milhões de crianças de zero a cinco anos estão sofrendo de sobrepeso, condição essa que traz impactos na saúde física e mental dos jovens (DEISS; CINTRA, 2021).

No Brasil, os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no País. Os registros apontam que em 2020, as crianças acompanhadas na Atenção Primária à Saúde do SUS, 15,9% eram menores de 5 anos e 31,8%, entre 5 e 9 anos, tinham excesso de peso. Dessas, 7,4% e 15,8% apresentavam obesidade, respectivamente, segundo Índice de Massa Corporal (IMC) para a idade. Quanto aos adolescentes acompanhados na APS em 2020, 31,9% e 12% apresentavam excesso de peso e obesidade, respectivamente (ALMEIDA et al., 2021).

O crescimento da população infantil e os hábitos de vida moderna estão interligados a qualidade da saúde dessa população, caracterizando sobremaneira uma relação de transição nutricional. Entretanto, os danos que são resultantes desse estilo de vida inovador tem afetado negativamente a saúde das crianças. O consumo em excesso de alimentos impróprios e tem sido relatado como uma dos principais efeitos e causas de obesidade infantil (HENRIQUES et al., 2018). Dessa forma, a alimentação infantil não pode ser condicionado somente à quantidade, mas sim à qualidade, fundamentando que o sobrepeso se dá diversas vezes pelo baixo consumo de hortaliças e frutas e o aumento de alimentos com excessos calóricos e sem a devida qualidade nutricional necessária para esta fase (ALMEIDA et al., 2021).

Diante desse cenário, é necessário que as crianças sejam orientadas a manter um hábito saudável de alimentação estabelecendo refeições que contenham nutrientes suficientes para a reposição de suas energias. Além disso, os pais devem sempre seguir o cotidiano alimentar desse público-alvo acompanhando também a sua rotina nos ambientes escolares (CAPISTRANO et al., 2022).

Vale ressaltar ainda, que o auxílio de um profissional da área de nutrição torna-se de grande importância nessa etapa de acompanhamento. O nutricionista vai atuar no processo de formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças com a finalidade de proporcionar uma orientação aos pais acerca de uma educação nutricional. Além disso, também será responsável no acompanhamento e no tratamento, apresentando alternativas acessíveis para que os seus devidos responsáveis consigam guiar seus filhos (LIMA et al., 2021).

Por isso, pesquisas em relação a temática da obesidade infantil são pertinentes e

importantes por se tratar de um problema multifatorial. Suas causas podem ser emocionais, genéticas socioeconômicas e culturais e devem ser singularmente consideradas. Esta poderá desencadear repercussões psicossociais e orgânicas importantes, mas pode também ser considerada reversível desde que se alcance a diminuição de peso e que as funções orgânicas que são acometidas não tenham sofrido efeitos anatômicos irreparáveis (CAPISTRANO et al., 2022).

Diante disso, para uma infância saudável é indicada uma alimentação nutricionalmente apropriada, pois alimentação tem relação direta com diversas doenças, entre elas a obesidade. Portanto, o objetivo deste trabalho está pautado em identificar a relação da alimentação de crianças com o desenvolvimento da obesidade infantil.

Materiais e Métodos

O estudo em questão trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2011) menciona que a pesquisa bibliográfica pode ser compreendida como a ação de ler, selecionar, fichar e arquivar informações importantes para a pesquisa sobre um determinado assunto.

Este estudo foi guiado pela seguinte questão norteadora: Como uma alimentação contribui para manter uma nutrição infantil adequada evitando a obesidade e danos à saúde?

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e Pubmed. A busca foi realizada com base no cruzamento das palavras-chave: “Nutrition”, “Childhood Obesity” e “Prevention”. Esses descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos foram: artigos publicados no período de 2017 a 2021, nos idiomas em Português, Inglês e Espanhol sobre a temática. Foram excluídos durante a busca: produção duplicada e não disponível na íntegra.

A análise dos dados foi realizada, inicialmente, mediante a leitura dos estudos selecionados com finalidade de identificar possíveis categorias de análise. As principais informações dos artigos foram sintetizadas para que pudessem orientar as análises descritivas e interpretação crítica dos estudos. Dessa forma, os artigos incluídos foram apresentados em um quadro destacando suas características principais, como: autores, ano de publicação, objetivos, e os seus principais resultados.

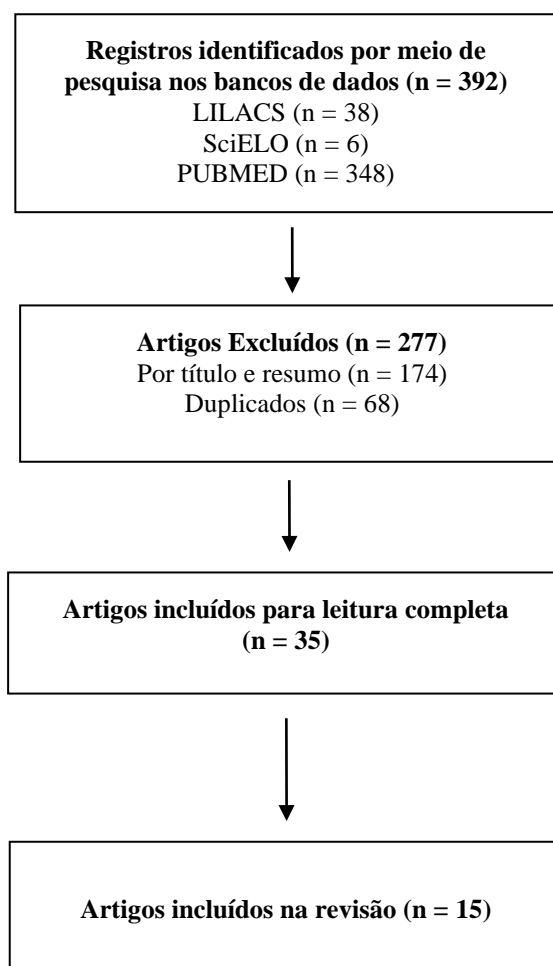
Os artigos foram codificados sob ordem decrescente do ano de publicação, e os dados

organizados a partir da definição das informações a serem extraídas das publicações elegidas.

Resultados e Discussão

A Figura 1 ilustra os resultados obtidos através da análise quantitativa de publicações sobre os aspectos nutricionais na obesidade infantil nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e PUBMED.

Figura 1. Fluxograma do resultado do processo de seleção dos artigos incluídos na análise.



Após pesquisa realizada nas bases de dados, 35 artigos foram selecionados para leitura na íntegra e 15 desses artigos responderam à questão norteadora. As publicações correspondem aos anos de 2018 a 2021. As principais informações extraídas dos artigos

selecionados para esse estudo encontram-se no quadro 1 e 2. São descritas as características quanto ao autor/ano de publicação, título, objetivo, principais resultados e conclusão.

Quadro 1. Principais títulos e objetivos dos artigos utilizados na pesquisa, Imperatriz, Brasil, 2022.

AUTOR/ ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	OBJETIVO
LIMA et al., 2021	Fatores de risco associados a obesidade infantil em escolares brasileiros: uma revisão sistemática.	Analisar nas evidências científicas brasileiras os métodos de avaliação e os fatores de risco da obesidade em escolares brasileiros.
DEISS; CINTRA, 2021	A influência da mídia na obesidade infantil na segunda infância.	Apresentar uma revisão sobre a influência da mídia no comportamento alimentar na segunda infância e avaliar as consequências nos hábitos de vida da criança que podem persistir na vida adulta.
ALMEIDA et al., 2021	A importância do acompanhamento nutricional no controle da obesidade infantil.	Dispor sobre a necessidade da intervenção nutricional em crianças acometidas com a obesidade infantil.
CAPISTRANO et al., 2022	Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura.	Promover uma reflexão teórica sobre a obesidade infantil e identificar os aspectos gerais associados a esta patologia, destacando aspectos epidemiológicos, etiológicos, consequências e tratamento, considerando a importância da atividade física (AF).
HENRIQUES et al., 2018	Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil.	Analisar as ações de prevenção e controle da obesidade infantil, especialmente as de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), que integram Políticas do governo federal brasileiro nos últimos 15 anos.
LOPES et al., 2021	Aspectos gerais sobre a obesidade infantil: uma revisão narrativa.	Revisar e fornecer uma ampla abordagem sobre a obesidade infantil.
ZIGARTI; JUNIOR; FERREIRA, 2021	Obesidade infantil: Uma problemática da sociedade atual.	Analisar os aspectos que cercam a obesidade infantil e a sua prevalência na sociedade atual.
SANTOS; ROCHA; DIAS, 2020	Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância.	Investigar através de revisão bibliográfica os resultados obtidos sobre os fatores que contribuem para obesidade infantil.
GUTIERREZ; SALES, 2021	Fatores que desencadeiam a obesidade infantil e a importância do papel do nutricionista em âmbito escolar.	Relacionar o papel e o exercício da função do profissional de nutrição em ambiente escolar com ascendente número de obesidade infantil.
CORRÊA et al., 2020	O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática.	Verificar a situação da obesidade infantil no Brasil nos últimos cinco anos.
MOTA et al., 2021	A influência da obesidade na Covid-19 grave.	Expor através da análise de artigos científicos a influência da obesidade na Covid-19 grave.
RIBEIRO, 2021	Avaliação de estratégias e uso de educação alimentar e nutricional via mídia social pelo Ambulatório de Educação Nutricional Infantil durante pandemia de COVID-19.	Descrever a experiência do primeiro ano de criação da rede social do Ambulatório de Educação Nutricional Infantil (AMENUTI), assim como as métricas alcançadas por cada postagem durante o período.
BORTOLINI et al., 2020	Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil.	Apresentar o panorama atual das ações de alimentação e nutrição implementadas no âmbito da atenção primária à saúde (APS) no SUS.
DUTRA et al., 2020	A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19.	Destacar através de uma revisão literária a importância da alimentação saudável e o estado nutricional adequado para prevenção e manutenção da saúde frente a pandemia de COVID-19.
PIASETZKI; BOFF, 2018	Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância.	Identificar e analisar o que e como vem sendo investigado sobre a temática educação alimentar e nutricional e formação de hábitos alimentares na infância.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Quadro 2. Resultados e conclusões dos artigos utilizados, Imperatriz, Brasil, 2022.

PUBLICAÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
LIMA et al., 2021	Com base nos estudos analisados, foram identificados o índice de massa corporal e a circunferência da cintura como os principais métodos de avaliação para obesidade infantil. Com predomínio de hipertensão arterial, dislipidemias, hiperuricemia, retificação da lordose lombar, pró-aterogênico e baixa aptidão física como fatores de risco para obesidade em escolares brasileiros.	Os fatores de risco associados a obesidade em escolares brasileiros foram a hipertensão arterial, síndrome metabólica, problemas ortopédicos e baixa aptidão física.
DEISS; CINTRA, 2021	Este estudo aponta que os anúncios de comida e bebida ignoram a saúde das crianças, desrespeitando resoluções, explorando personagens infantis em uma linguagem persuasiva e abusiva.	Concluiu-se que o posicionamento da família e dos profissionais de ensino, fortalecendo a educação nutricional infantil nas escolas e exigindo a reformulação de políticas públicas, podem reverter esse comportamento, com relação à alimentação e sobre quaisquer influências negativas, conscientizando pais e filho nas escolhas alimentares para formação de bons hábitos de vida.
ALMEIDA et al., 2021	Após as pesquisas realizadas, constatou-se que o planejamento alimentar elaborado pelo nutricionista é eficaz no controle da obesidade, proporcionando as crianças obesas, qualidade de vida para viver em sociedade, realizar atividades físicas e as suas tarefas cotidianas com saúde e maior disposição.	Conclui-se que o acompanhamento com o nutricionista exerce um papel essencial no controle da obesidade infantil, pois, promove e desenvolve a educação nutricional com às crianças e suas famílias, por meio do atendimento clínico, sendo possível diagnosticar o grau de obesidade do paciente e prescrever o plano alimentar correto conforme as suas necessidades nutricionais e fase de vida, obtendo de forma articulosa o controle da obesidade infantil.
CAPISTRANO et al., 2022	Verificou a importância de uma equipe multidisciplinar, promovendo a saúde e prevenir a doença, o que implica a alteração de hábitos de vida, o que também os fatores culturais, sociais e ambientais.	Fica evidente que diversos fatores têm contribuído para o aumento significativo da obesidade, sendo observada e descrita desde o século passado como um agravamento à saúde da população de forma geral.
HENRIQUES et al., 2018	As ações voltadas para a regulamentação das compras e espaços públicos, além da publicidade de produtos não saudáveis para crianças, são as que melhor expressam os interesses em disputa.	Os desafios para implementação de estratégias regulatórias que são fundamentais para promover ambientes que estimulem e possibilitem escolhas alimentares mais saudáveis à luz das recomendações do guia alimentar.
LOPES et al., 2021	A partir do momento em que for constatado um aumento patológico do ganho de peso é necessário que o médico oriente os pais quanto aos riscos e a importância de uma alimentação balanceada e prática regular de exercícios físicos.	Portanto, a orientação profissional e promoção de políticas para a prevenção e tratamento dessa doença são de fundamentais importâncias no combate à obesidade infantil.
ZIGARTI; JUNIOR; FERREIRA, 2021	A obesidade, já na infância, está relacionada a várias complicações, como também a uma maior taxa de mortalidade. E, quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior é a chance de as complicações ocorrerem, assim como mais precocemente.	Ações no âmbito coletivo devem envolver políticas públicas que promovam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das populações.
SANTOS; ROCHA; DIAS, 2020	Os resultados dessa pesquisa pretendem contribuir para a melhoria da qualidade do acervo bibliográfico a respeito dos fatores que contribuem para a obesidade infantil, pois trazem apenas análise de poucos fatores conclusivos para cada estudo encontrado.	Foi possível constatar que a obesidade infantil está ligada a diversos aspectos como hábitos alimentares, inatividade física, influência da mídia e a influência dos pais.
GUTIERREZ; SALES, 2021	Os principais resultados apresentados pelo estudo mostraram que a atuação do profissional de nutrição nas escolas de forma ativa e contínua é realizada de forma precária, pois os nutricionistas escolares muitas vezes acabam exercendo a função de forma indireta, apenas com cuidados e atividades diretamente ligadas a cozinha da escola, sendo pouco ativo de forma a promoção	Conclui-se que o papel do nutricionista no ambiente escolar se torna essencial, pois ele é o profissional mais capacitado para realizar e promover a importância de uma boa nutrição, os ajudando a estabelecer hábitos alimentares saudáveis.

	da alimentação saudável com as crianças.	
CORRÊA et al., 2020	Os resultados demonstram que a maior incidência de excesso de peso na infância é encontrada na faixa etária de 0 a 11 anos de idade, apontando para um padrão alimentar inadequado, além de observar-se um comportamento cada vez mais sedentário das crianças.	Ações visando a prevenção deste agravo e a conscientização sobre a obesidade infantil e hábitos de vida saudáveis em ambiente escolar, creches e junto à família são essenciais para reversão deste quadro.
MOTA et al., 2021	Dados internacionais preocupantes mostram que a frequência de obesidade é muito alta entre pacientes gravemente enfermos que recebem tratamento intensivo de SARS-CoV-2.	Conclui-se que a obesidade e o sobrepeso têm impacto direto na deterioração dos pacientes, com a presença de sintomas e complicações dos pacientes com COVID-19.
RIBEIRO, 2021	Postagens de maior preferência foram associados a receitas e informações e dicas.	Postagens de maior preferência foram associados a receitas e informações e dicas. A rede social do Instagram, durante o primeiro ano de atuação, se mostrou promissora no repasse de informações em saúde. Entretanto, deve-se priorizar estratégias como postagens informativas e de receitas para aperfeiçoar o engajamento para que as publicações tenham alcance e fidelidade mais favoráveis.
BORTOLINI et al., 2020	Dados de sistemas de informação disponíveis em todas as unidades básicas de saúde e em inquéritos populacionais indicam que mais da metade da população adulta no Brasil apresenta excesso de peso e que o consumo de alimentos ultraprocessados vem aumentando.	Os fatores de risco que mais contribuem para a carga da doença dos brasileiros, os desafios da agenda de alimentação e nutrição APS no Brasil estão relacionados à ampliação do acesso e ao cuidado longitudinal e integral para um número cada vez maior de brasileiros.
DUTRA et al., 2020	É importante manter os padrões alimentares saudáveis, como a dieta rica em frutas, legumes e verduras com objetivo de manter o peso adequado, prevenir as doenças crônicas, mas potencialmente, também podem conferir proteção contra infecções como a COVID-19, devido aos seus efeitos na melhoria do sistema imunitário.	A alimentação adequada com a proporção correta de macro nutrientes e micronutrientes adequado contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.
PIASETZKI; BOFF, 2018	Os artigos analisados mostram que existem estudos sobre Educação Alimentar e Nutricional na Infância, mas, na maioria das vezes, não passam de atividades pontuais, geralmente sem continuidade.	A família, a escola, os professores, o nutricionista e os meios de comunicação, têm significativa influência para a educação alimentar e nutricional e a formação dos hábitos alimentares na infância.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

A obesidade infantil está relacionada a diversos fatores, mas a alimentação inadequada é um elemento que provoca danos à saúde da criança. Sendo assim, Lima et al., (2021), menciona que a obesidade é um problema médico-social e apresenta alta complexidade, possui uma herança multifatorial de desencadeadores, estando associados principalmente aos maus hábitos alimentares e o sedentarismo. No Brasil, por exemplo, as crianças estão desenvolvendo hábitos inadequados em suas rotinas, relacionados grande parte das vezes a alimentação e/ou falta de atividade física, fatores que interferem diretamente para o desenvolvimento da obesidade (DEISS; CINTRA, 2021).

Nos resultados apresentados pelo estudo de Corrêa et al., (2020, p. 178) “Observa-se que as crianças estão adotando um comportamento cada vez mais sedentário, caracterizado pela falta de exercício físico, o que somado à má alimentação, favorece no aumento do sobrepeso e obesidade na população infantil”. Por isso, Deiss; Cintra (2021) menciona que no

cenário mundial, estima-se que aproximadamente 42 milhões de crianças estão com sobrepeso e, entre estas, cerca de 35 milhões vivem em países em desenvolvimento.

Por sua vez, Santos; Rocha; Dias (2020), comentam que é muito claro a necessidade de tratamento para que a obesidade não acompanhe a criança até sua vida adulta, por isso, é importante tratamentos com profissionais da saúde, conscientização dentro das escolas para a prática de atividade física e educação alimentar dentro de casa em conjunto com os pais.

A alimentação adequada é o fundamento da existência do ser humano, contribuindo na formação do ser integral e harmônico do indivíduo, além da formação dos bons hábitos, práticas e comportamentos. Os autores destacam a necessidade de preparar pais e mães para repassar uma educação alimentar digna para seus filhos, assim como alertá-los de que práticas de restrição alimentar ou o uso da alimentação como forma de controle podem resultar em diversos prejuízos ao desenvolvimento das crianças (PIASETZKI; BOFF, 2018).

Nos estudos feitos por Lopes et al., (2021, p. 6), alerta sobre a alimentação em cada etapa da vida da criança:

As crianças de uma forma geral possuem maior risco para o desenvolvimento de obesidade nos primeiros quatro meses de vida. No sexto mês de vida recomenda-se o início da introdução alimentar complementar, fase em que é extremamente importante evitar suco de frutas, evitar adição de açúcar e derivados nos alimentos, dar preferência para as frutas in natura, evitar alimentos industrializados, avaliar a alimentação da família e incentivar o consumo de alimentos com baixo teor de gorduras, açúcar e sal. Leite de vaca ou de outros mamíferos não são recomendados durante os primeiros anos de vida quando não passaram por modificações, assim como os extratos vegetal.

Além disso, os mesmos autores destacam o papel do pediatra, como sendo peça fundamental para o atendimento ambulatorial das crianças e dos adolescentes de forma longitudinal de rotina, visando promover a correta intervenção diante de um quadro de obesidade em qualquer fase da sua vida. Seguindo a orientação de profissionais, e com a gradual perda de peso, melhora da alimentação e prática de exercícios físicos, o perfil lipídico global da criança deve apresentar melhora, reduzindo dessa forma a chance de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (ALMEIDA et al., 2021).

Levando em consideração o período de pandemia em que o mundo se encontra, Dutra et al., (2020) relata que a alimentação adequada com a proporção correta de macro nutrientes e micronutrientes melhora significativamente e ao mesmo tempo fortalece o sistema imunológico e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Entre os alimentos considerados ricos em macronutrientes estão: mel, pães, batata-doce, mandioca, os cereais integrais, como arroz, aveia, linhaça, amaranto, quinoa, cevada,

farelo de trigo e milho e as frutas, como banana, uva, manga, caqui, entre outras. Já os alimentos ricos em micronutrientes são: legumes, verduras, frutas, peixes, carnes vermelhas, ovos, leites e derivados. Alguns estudos apontam que os alimentos ricos em macro e micro nutrientes combatem doenças como: hipertensão, diabetes tipo II e dislipidemias e auxilia no controle da obesidade (ALMEIDA et al., 2021).

Para Zigarti; Junior; Ferreira (2020, p. 5):

A obesidade pode ser controlada através do acesso ao método e o profissional correto para uma avaliação de mudanças dos hábitos alimentares associados à atividade física, eliminando assim as predisposições a futuras enfermidades. Destacando-se que esta é decorrente de uma série de fatores, porém, os principais é o consumo exagerado de alimentos não saudáveis, tais como: alimentos açucarados e ultra processados, associados ao sedentarismo e também de multifatorial, que são fatores ambientais e genéticos que podem ser associados no diagnóstico.

Uma alimentação rica em industrializados, além de ser mais calórica e pouco nutritiva, aumenta as chances de problemas cardiovasculares, gástricos, respiratórios, alergias e colesterol elevado. Além disso, outras doenças podem ser citadas como, hipertensão, diabetes, síndrome metabólica, câncer de mama, cólon irritável, asma, depressão, infarto, acidente vascular cerebral e obesidade. Diante disso, Mota et al., (2021) destacam que é de suma importância adotar um estilo de vida saudável, incluindo alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, conscientização por parte dos pais e hábitos de higiene adequados.

Deiss; Cintra et al., (2021), reforça sobre a influência da mídia (eletrônica ou impressa) na alimentação da segunda infância, na vida familiar, nas escolhas dos alimentos e no comportamento social. Essa influência ocorre através da exposição em massa em desfavorecer o hábito de alimentar-se em casa com a família.

Para combater essa poderosa influência da mídia, é necessário, segundo Gutierrez; Sales et al., (2021) que sejam fortalecidos os programas e políticas escolares, pois eles têm grande força na conscientização sobre alimentação, educação e saúde. Por meio de intervenções complementares, como alimentação escolar saudável e educação alimentar e nutricional, as crianças podem melhorar suas dietas, desenvolver práticas alimentares mais saudáveis e estendê-las a suas famílias e comunidades.

Discorre Almeida et al., (2021) da seguinte forma:

A alimentação inadequada é vista como um dos problemas mais incidentes na evolução da obesidade infantil, visto que, maior parte destas crianças consomem alimentos industrializados, que podem conter alto teor de gorduras trans, sódio,

açúcares, e possuem um consumo reduzido de frutas, verduras, proteínas e fibras. A alimentação inadequada está relacionada ao ambiente e condição financeira familiar, bem como a ausência dos pais durante as refeições e o desconhecimento sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis.

As estratégias para a prevenção da obesidade infanto-juvenil precisam ter como base principal o desenvolvimento de ações educativas de promoção da alimentação saudável desde o pré-natal; promoção do aleitamento materno; introdução adequada de alimentação complementar; estímulo ao conhecimento sobre a importância da atividade física e práticas corporais no desenvolvimento da criança e do adolescente; promoção de atividade física lúdicas e recreativas; observação do comportamento sedentário; promoção adequada de horas de sono; controle do tempo de tela e identificação dos pacientes de risco (CAPISTRANO et al., 2021).

Por fim, uma má alimentação compromete todo o organismo da criança. Por isso, hábitos alimentares saudáveis são essenciais para evitar doenças e impedir o desenvolvimento da criança. A família tem papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, evitando alimentos ricos em açúcar como: refrigerantes, balas, chicletes e chocolates. Além deles, fast foods, frituras, alimentos gordurosos e embutidos, como salsichas, também precisam ser evitados. Dessa forma, intervenções motivacionais fundamentadas no aconselhamento psicológico e nutricional sem a necessidade de controlar especificamente a ingestão diária, com promoção de atividade física, assim como a aplicação de atividades recreativas e de integração podem ser de suma importância para as crianças, apresentando ainda resultado satisfatório no controle do sobrepeso e obesidade (RIBEIRO, 2021).

Conclusão

O peso e o tamanho fora dos valores considerados normais são resultados provenientes de uma má alimentação, nesse caso das crianças. Além disso, essa má alimentação pode causar hipertensão arterial, osteoporose, doenças renais e do coração. Não se pode deixar de mencionar que o aumento do colesterol e certos tipos de câncer são outros dos riscos de uma má alimentação.

É essencial a implantação de medidas para a prevenção da obesidade ainda na infância. Essas medidas podem ser iniciadas já na vida intrauterina, a partir da promoção da

saúde da gestante, identificação de fatores de risco para sua saúde da criança e orientação quanto a hábitos de vida que favoreçam o peso saudável.

As iniciativas de prevenção primordial e primária são as mais eficazes, provavelmente se forem iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência. Deve haver um esforço significativo no sentido de direcioná-las à prevenção da obesidade já na primeira década de vida. A política da escola pode promover ou desencorajar dietas saudáveis e atividade física.

É durante os primeiros anos de vida o momento mais importante a orientação alimentar adequada e específica para que os cuidadores entendam não apenas quais são os alimentos que devem ser consumidos, mas também sua forma de preparo, quantidade e idade em que devem ser introduzidos. Além disso, é importante que a família, a escola e a comunidade como um todo estejam engajados no projeto coletivo de melhorar a saúde da população infantil.

Os resultados mostraram que as crianças em sua maioria acabam ganhando mais peso devido a fatores relevantes, entre eles podem ser citados: hábitos alimentares inadequados, influência genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas relacionados a convivência familiar entre outros.

Conclui-se que, os hábitos alimentares que devem ser observados para evitar a obesidade infantil são: evitar a ingestão precoce dos alimentos que não apresentam suporte nutricional, como açúcares; estimular a prática de atividade física desde cedo, para que seja feita de maneira prazerosa; incentivar hábitos saudáveis na mesa da família, sem a presença de aparelhos eletrônicos; estimular um tempo maior para a refeição; evitar o excesso de líquidos quando a refeição estiver sendo feita e evitar o consumo excessivo de alimentos como frituras, bebidas calóricas, processados entre outros.

Referências

ANDRADE, Fábio Santos de. CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE RUA: OCUPAÇÃO E DOMÍNIO DO ESPAÇO PÚBLICO URBANO. 2014. 158 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Concentração Educação, Linha de Pesquisa Movimentos Sociais, Política e Educação Popular., Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2014.

ANJOS, Karla Ferraz dos; SANTOS, Vanessa Cruz; SOUZAS, Raquel; EUGÊNIO, Benedito Gonçalves. Aborto e saúde pública no Brasil: reflexões sob a perspectiva dos direitos humanos. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 37, n. 98, p. 504-515, jul. 2013.

BELLIS, Michael D. de; HOOPER, Stephen R.; SPRATT, Eve G.; WOOLLEY, Donald P.. Neuropsychological Findings in Childhood Neglect and their Relationships to Pediatric PTSD. **J Int Neuropsychol Soc.**, [S.I.], v. 6, n. 15, p. 868-878, nov. 2009.

BORGES, Ana Luiza Vilela; SANTOS, Osmara Alves dos; ARAÚJO, Karina Simão; GONÇALVES, Renata Ferreira Sena; ROSA, Patricia Lima Ferreira Santa; NASCIMENTO, Natália Castro de. Satisfaction with the use of contraceptive methods among women from primary health care services in the city of São Paulo, Brazil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 749-756, dez. 2017.

BRANDÃO, Elaine Reis. Métodos contraceptivos reversíveis de longa duração no Sistema Único de Saúde: o debate sobre a (in)disciplina da mulher. : o debate sobre a (in)disciplina da mulher. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s.l.], v. 24, n. 3, p. 875-879, mar. 2019.

BRASIL. **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA**: Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro, 2014.

BRASIL. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**: Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais. Brasília, 2009.

BRASIL. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**: Protocolos da Atenção Básica:Saúde das Mulheres. Brasília, 2016.

BRASIL. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**: Saúde sexual e saúde reprodutiva. Brasília, 2013.

BRIGNOL, Sandra; DOURADO, Inês; AMORIM, Leila D.; KERR, Lígia Regina Franco Sansigolo. Vulnerability in the context of HIV and syphilis infection in a population of men who have sex with men (MSM) in Salvador, Bahia State, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 31, n. 5, p. 1035-1048, maio 2015.

CARDOSO, Bruno Baptista; VIEIRA, Fernanda Morena dos Santos Barbeiro; SARACENI, Valeria. Aborto no Brasil: o que dizem os dados oficiais?. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 36, supl. 1, e00188718, 2020 .

CHAVES, José Humberto Belmino; PESSINI, Leo; BEZERRA, Antônio Fernando de Sousa; REGO, Guilhermina; NUNES, Rui. A Interrupção da Gravidez na Adolescência: aspectos epidemiológicos numa maternidade pública no nordeste do Brasil. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 246-256, jun. 2012.

CORREA, Marilena Cordeiro Dias Villela; MASTRELLA, Miryam. Aborto e misoprostol: usos médicos, práticas de saúde e controvérsia científica. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 7, p. 1777-1784, July 2012 .

COUTO, Pablo Luiz Santos; GOMES, Antônio Marcos Tosoli; PEREIRA, Aline Batista; CARVALHO, Janaina Souza; SILVA, Jaine Karenny da; BOERY, Rita Narriman Silva de Oliveira. Uso de anticoncepcionais hormonais por prostitutas: correlação com marcadores de vulnerabilidade social. : correlação com marcadores de vulnerabilidade social. *Acta Paulista de Enfermagem*, [s.l.], v. 32, n. 5, p. 507-513, out. 2019. FapUNIFESP (SciELO).

DIAS, Maria Sara de Lima; SILVA, Rosana Soldi Briski da. O histórico de institucionalização de crianças e adolescentes. *Tuiuti: Ciência e Cultura*, Curitiba, v. 1, n. 45, p. 177-188, 2012.

DIMENSTEIN, Gilberto. **Meninas da noite**. São Paulo: Atica, 1997

DINIZ, Debora; MEDEIROS, Marcelo. Itinerários e métodos do aborto ilegal em cinco capitais brasileiras. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 7, p. 1671-1681, July 2012 .

DINIZ, Debora; MEDEIROS, Marcelo; MADEIRO, Alberto. Pesquisa Nacional de Aborto 2016. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 22, n. 2, p. 653-660, Feb. 2017.

DOMINGUES, Rosa Maria Soares Madeira et al . Aborto inseguro no Brasil: revisão sistemática da produção científica, 2008-2018. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 36, supl. 1, e00190418, 2020 .

DUARTE, Nanda Isele Gallas; SILVA, Vera Lucia Marques da; PINTO, Liana Wernersbach. A “amiga que já abortou”: um olhar sobre experiências compartilhadas em uma comunidade virtual. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 5, p. 1689-1698, maio 2020.

EURÍPEDES, Paula. (1962). As origens da Medicina: a Medicina no Antigo Egito. **Revista de História**. 25. 13. 10.11606/issn.2316-9141.rh.1962.121683.

FERRARI, Wendell; PERES, Simone. Itinerários de solidão: aborto clandestino de adolescentes de uma favela da zona sul do rio de janeiro, brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, p. 1-14, 2020.

FERREIRA, Frederico Poley Martins. Crianças e adolescentes em abrigos: uma regionalização para Minas Gerais. **Serv. Soc. Soc**, São Paulo, v. 117, p. 142-168, jan. 2014.

GOMES, Marcio de Lucas; AQUINO, Jakson Alves de. Violência e satisfação com a democracia no Brasil. **Opinião Pública**, [s.l.], v. 24, n. 1, p. 209-238, abr. 2018.

MARTA FINOTTI. **FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA**: Manual de Anticoncepção. São Paulo, 2015. 285 p.

MENEZES, Greice M. S.; AQUINO, Estela M. L.; FONSECA, Sandra Costa; DOMINGUES, Rosa Maria Soares Madeira. Aborto e saúde no Brasil: desafios para a pesquisa sobre o tema em um contexto de ilegalidade. : desafios para a pesquisa sobre o tema em um contexto de ilegalidade. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 36, n. 1, p. 2-15, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de S.; SOUZA, Edinilsa R. de. Violência para todos. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 9, n. 1, p. 65-78, mar. 1993.

MIURA, Paula Orchiucci; TARDIVO, Leila Salomão de La Plata Cury; BARRIENTOS, Dora Mariela Salcedo. O desamparo vivenciado por mães adolescentes e adolescentes grávidas acolhidas institucionalmente. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 5, p. 1601-1610, maio 2018.

MOURA, Ana Débora Assis; OLIVEIRA, Rodisheily Maria Silva de; LIMA, Guldemar Gomes de; FARIAS, Leiliane Martins; FEITOZA, Aline Rodrigues. O comportamento de prostitutas em tempos de aids e outras doenças sexualmente transmissíveis: como estão se prevenindo? **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 3, n. 19, p. 545-553, jun. 2010.

NADER, Priscilla Rocha Araújo; BLANDINO, Vanez da Rocha Panetto; MACIEL, Ethel Leonor Nóia. Características de abortamentos atendidos em uma maternidade pública do Município da Serra – ES. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 10, p. 615-624, nov. 2007.

NEVES, Alice Cristina Medeiros das; GARCIA, Leila Posenato. Mortalidade de jovens brasileiros: perfil e tendências no período 2000-2012. : perfil e tendências no período 2000-2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [s.l.], v. 24, n. 4, p. 595-606, out. 2015. Instituto Evandro Chagas.

PAIVA, Carla Cardi Nepomuceno de; CAETANO, Rosângela. Evaluation of the implementation of sexual and reproductive health actions in Primary Care: scope review. : **scope review. Escola Anna Nery**, [s.l.], v. 24, n. 1, p. 1-11, 2020.

PENNA, Ivan Andrade de Araujo; BRITO, Milena Bastos. A importância da contracepção de longo prazo reversível. **Femina**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 1, p. 1-6, jun. 2015.

PINHEIRO, Alba Lúcia Santos; ANDRADE, Kerlly Taynara Santos; ANUNCIACÃO, Ellen da; CAZORLA, Irene Maurício; BITENCOURT, Aretusa de Oliveira Martins. Mortes precoces no estado da Bahia: mortalidade de adolescentes e o protagonismo das causas externas. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 7-16, jul. 2019.

REICHENHEIM, Michael Eduardo; SOUZA, Edinilsa Ramos de; MORAES, Claudia Leite; JORGE, Maria Helena Prado de Mello; SILVA, Cosme Marcelo Furtado Passos da; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Violence and injuries in Brazil: the effect, progress made, and challenges ahead. **The Lancet**, [S.L.], v. 377, n. 9781, p. 1962-1975, jun. 2011.

REGINA NOTO, Ana. **CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PSICOTRÓPICAS**: Levantamento nacional sobre o uso de drogas entre adolescentes em situação de rua nas 27 capitais brasileiras. São Paulo, 2003.

RIZZINI, Irene; COUTO, Renata Mena Brasil do. População infantil e adolescente nas ruas: principais temas de pesquisa no Brasil. : principais temas de pesquisa no Brasil. **Civitas - Revista de Ciências Sociais**, [s.l.], v. 19, n. 1, p. 105, 27 fev. 2019. EDIPUCRS.

SALMERON, Neiva de Alencar; PESSOA, Thalita Almeida Martins. Profissionais do sexo: perfil socioepidemiológico e medidas de redução de danos. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 25, n. 4, p. 549-554, 2012.

SANTOS, Sheila Daniela Medeiros dos. Um novo olhar sobre o conceito de abandono de crianças. **Acta Scientiarum. Human And Social Sciences**, [s.l.], v. 32, n. 1, p. 63-72, 16 dez. 2009. Universidade Estadual de Maringa

SANTOS, Vanessa Cruz; ANJOS, Karla Ferraz dos; SOUZAS, Raquel; EUGÊNIO, Benedito Gonçalves. Criminalização do aborto no Brasil e implicações à saúde pública. **Revista Bioética**, São Paulo, v. 3, n. 21, p. 494-508, set. 2013.

SCHIAVON, Marcella. **Abandono de recém-nascidos**: um estudo teórico. 2007. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2007.

SOUZA, Larissa Barros de; PANONCIO-PINTO, Maria Paula; FIORATI, Regina Célia. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 251-269, 2019.

SOUZA, Rafaela Assis de; SOUZA, Lídio de. Os dilemas da nomeação: prostituição infanto-juvenil e conceitos relacionados. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 247-256, abr. 2009.

TEPERMAN, Ricardo. **Se liga no som** – As transformações do Rap no Brasil. Coleção Agenda Brasileira. Claro Enigma. 2015.

VIELLAS, Elaine Fernandes; DOMINGUES, Rosa Maria Soares Madeira; DIAS, Marcos Augusto Bastos; GAMA, Silvana Granado Nogueira da; FILHA, Mariza Miranda Theme; COSTA, Janaina Viana da; BASTOS, Maria Helena; LEAL, Maria do Carmo. Assistência pré-natal no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 85-100, ago. 2014.

WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. OS FILHOS DE NINGUÉM ABANDONO E INSTITUCIONALIZAÇÃO DE CRIANÇAS NO BRASIL. **Revista Conjuntura Social**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, p. 30-36, jul. 2000.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

NOLETO, Ivanilde Santos; Silva, Mauriane Maciel da. Aspectos Nutricionais na Obesidade Infantil: Uma Revisão de Literatura. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2022, vol.16, n.60, p. 778-793, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 08/04/2022;

Aceito 15/04/2022;

Publicado em: 30/05/2022.