

# QUAL É O IMPACTO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

(Mayra Rochelle de Mesquita Alexandre<sup>1</sup>, Raynara Kelle Santos da Silva<sup>2</sup>, Isadora Nogueira Vasconcelos<sup>3</sup>)

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; mayra.alexandre@aluno.unifametro.edu.br <sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; raynara.silva02@aluno.unifametro.edu.br <sup>3</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

## RESUMO

**Introdução:** A obesidade infantil, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura, tem origem multifatorial e afeta milhões de crianças no mundo. Com o aumento alarmante da prevalência de obesidade entre crianças de países em desenvolvimento, a introdução de práticas alimentares saudáveis na primeira infância torna-se essencial para prevenção do problema. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar o impacto da introdução de alimentos saudáveis na prevenção da obesidade infantil, bem como identificar os principais desafios enfrentados por pais e cuidadores na implementação dessas práticas. **Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura utilizando as bases de dados BVS e Scielo, com descritores relacionados à obesidade infantil e alimentação saudável. Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2024, com foco em crianças, resultando em quatro estudos selecionados. **Resultados:** Os estudos analisados mostram que a obesidade afeta crianças entre 2 e 5 anos e está associada a fatores como alimentação inadequada e exposição a alimentos ultraprocessados. A falta de orientação adequada aos pais e a influência do marketing de alimentos industrializados são barreiras importantes na prevenção da obesidade. **Considerações finais:** A introdução precoce de alimentos saudáveis é fundamental para a prevenção da obesidade infantil. No entanto, é necessário combater a exposição a alimentos ultraprocessados e melhorar o acesso a alimentos frescos. Futuros estudos devem incluir análises longitudinais para avaliar os efeitos contínuos dessas práticas e propor intervenções mais eficazes.

**Palavras-chave:** Obesidade Infantil; Criança; Obesidade; Aleitamento Materno; Alimentação Infantil;

## INTRODUÇÃO

“A obesidade infantil é definida como o acúmulo excessivo de gordura no organismo, com origem atribuída a causas multifatoriais. Dentre os vários métodos para definir se a pessoa está acima do peso, o mais utilizado é a antropometria (peso,

estatura), o Índice de Massa Corporal (IMC), adotando-se as curvas da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2006, do lactente até 19 anos, onde considera-se como ponto de corte para sobrepeso e obesidade os percentis 85 e 93, respectivamente. Segundo a OMS, o número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderá chegar a 75 milhões em 2025, com aumento maior em países em desenvolvimento. Uma em cada 5 crianças estão hoje acima do peso.” (SCARAFICCI *et al.*, 2020)

O excesso de peso e a obesidade são problemas que devem ser levados em consideração e com atenção pela saúde pública. Em todas as regiões brasileiras e em todos os grupos de renda é encontrado um aumento acelerado do problema. Até o final da década de 1980, o excesso de peso aumentou modestamente em crianças de 5 a 9 anos e em adolescentes. Nos últimos vinte anos praticamente a quantidade triplicou. No Brasil, diante da necessidade de prevenir e controlar a obesidade, estão sendo reforçados programas que incentivam a alimentação saudável e mudanças nos hábitos de vida, como o Plano Nacional para Promoção da Alimentação Adequada e Peso Saudável, publicado pelo Ministério da Saúde. (SAGGIORO *et al.*, 2020)

Segundo Pedraza *et al.*, (2021) os hábitos alimentares adquiridos nos primeiros anos de vida repercutem nas práticas alimentares, no crescimento e no desenvolvimento, além de influenciar o estado de saúde e nutrição ao longo da vida. Nessa perspectiva, é fundamental a identificação de fatores associados ao início precoce e à inadequação da alimentação complementar com objetivo de estabelecer estratégias que possam viabilizar ações de saúde pública para a promoção e incorporação de práticas alimentares saudáveis ao longo da infância.

O consumo alimentar adequado e a prática do aleitamento materno (AM) na infância estão relacionados à diminuição da morbimortalidade na população infantil. Menor ocorrência de anemia, diarreia, problemas respiratórios e cáries pode ser observado, além de promover melhor desenvolvimento socioemocional, cognitivo e motor; aumentar a capacidade de aprendizado e produtividade e prevenir a obesidade e as doenças crônicas não-transmissíveis. Em crianças saudáveis, as necessidades nutricionais do lactente nos primeiros meses são supridas integralmente pelo leite materno, enquanto a introdução precoce de bebidas ou outros alimentos nos primeiros seis meses não é recomendada e pode ser prejudicial à saúde da criança. (BECKER *et al.*, 2023)

A prevalência de obesidade vem aumentando, inclusive entre a população infantil, e desde os anos 90 é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma epidemia mundial. Poucos são os estudos no Brasil que investigaram a prevalência de obesidade especificamente em crianças com idades entre 2 e 3 anos, embora existam dados publicados em que já é possível observar prevalências elevadas de excesso de peso em crianças brasileiras com menos que 5 anos de idade. Como o excesso de peso está sendo encontrado inclusive em crianças de baixa idade, diversos estudos têm se dedicado a investigar os fatores que podem estar associados à sua ocorrência precoce entre os quais se observam como risco algumas

características da criança como o sexo e o peso ao nascer. Outros aspectos relacionados à alimentação, como duração do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar, têm sido considerados fatores relacionados ao desenvolvimento precoce da obesidade. (LOPES et al., 2016)

Segundo Saggiaro et al., (2020) As Mudanças nos hábitos alimentares são fatores que determinam o aumento da obesidade, em especial nas crianças. O desmame e o uso de alimentos formulados, a substituição dos alimentos preparados em casa pelos alimentos industrializados que, geralmente, apresentam densidade energética alta e são mais saborosos, somados ao estímulo das propagandas e campanhas publicitárias, são algumas causas da obesidade infantil.

Diante do exposto, a importância deste estudo reside na necessidade urgente de compreender melhor as estratégias de prevenção da obesidade infantil, problema que afeta milhões de crianças em todo o mundo. Estudar os efeitos da introdução de alimentos saudáveis não só contribui para o avanço científico no campo da nutrição infantil, mas também pode apoiar o desenvolvimento de políticas públicas e diretrizes para pais e cuidadores que visem a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Assim, o objetivo geral deste trabalho é estudar o impacto da introdução de alimentos saudáveis na prevenção da obesidade em crianças. Em particular, procuramos analisar as práticas alimentares mais eficazes para promover um peso saudável na infância e identificar os principais desafios que os pais e cuidadores enfrentam na implementação dessas práticas.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: Qual é o impacto da introdução alimentar saudável na prevenção da obesidade infantil? Definido o questionamento, no mês de agosto de 2024, foram realizadas buscas nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo). Foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Obesidade Infantil”, “Criança”, “Alimentação Infantil”, “Aleitamento Materno”, combinados com o operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos publicados nos últimos 10 anos (2014- 2024), escritos em português, com a população de estudo voltada para crianças e compatíveis com o objetivo do resumo. Para os critérios de exclusão foram determinados: revisões de literatura, trabalhos que utilizaram como públicos-alvo adulto e idosos. A partir da busca de dados encontrou-se 27 estudos, dos quais foram excluídos 22 a partir da leitura dos títulos e 5 após a análise dos resumos, o que resultou na seleção de 4 estudos para a presente revisão, sendo estes em sua maioria teses e estudos de corte transversal com caráter quantitativo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos artigos selecionados, todos os estudos foram coletados dados de crianças entre 2 a 5 anos de idade, onde apresentaram excesso de peso e/ou obesidade.

A recomendação para prevenção da obesidade infantil deve ser iniciada o mais precoce possível, mesmo antes da concepção, devido às evidências de fatores epigenéticos que podem ocorrer nos genitores quando são obesos e impactar nos descendentes. Uma vez diagnosticada, a mudança de comportamento alimentar é uma das principais estratégias para prevenção da obesidade infantil. A falta de informação e de orientação aos pais em situação de obesidade estão relacionadas à obesidade de seus filhos.

Apesar de que, nas crianças de 2 a 5 anos, esse marcador foi menos expressivo, mais de um quarto delas consumia alimentos do grupo, proporção que variou de 13,5% a 65,4% entre indivíduos da mesma faixa etária em estudo nacional. Acredita-se que o marketing agressivo torna esse grupo de alimentos atraentes e desejáveis, principalmente pelo público infantil. Diante desse cenário, cabe aos profissionais de saúde, principalmente ao nutricionista, o desenvolvimento de ações de incentivo à alimentação saudável, realizadas em momento oportuno. (BECKER *et al.*, 2023)

A obesidade infantil é um problema persistente, epidêmico e a prevenção da obesidade pediátrica e suas comorbidades é de extrema importância. Diante disso, é sugerido que os profissionais de saúde promovam e participem da educação alimentar de crianças, pais e responsáveis, e incentivem as escolas a fornecer educação formativa para uma alimentação saudável, já a partir dos primeiros anos de vida, assim como combate ao sedentarismo. Também podem ser usadas no ambiente escolar para orientação adequada e educativa, incentivando hábitos saudáveis de vida. (SCARAFICCI *et al.*, 2020)

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura a relação do comportamento alimentar em crianças com sobrepeso e obesidade infantil.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo destacam a importância da alimentação saudável na primeira infância como estratégia eficaz para prevenir a obesidade. A introdução de alimentos nutritivos, como frutas, legumes e grãos integrais, auxilia no estabelecimento de hábitos alimentares positivos que podem perdurar ao longo da vida. Contudo, um dos principais desafios identificados é a alta exposição das crianças a alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, que são facilmente acessíveis e amplamente promovidos por meio de campanhas publicitárias. Além disso, barreiras socioeconômicas, como a falta de acesso a alimentos frescos e nutritivos, também foram apontadas como obstáculos significativos para muitas famílias.

Uma limitação importante deste estudo é que ele não considerou a diversidade regional, que pode influenciar os hábitos alimentares e, conseqüentemente, o desenvolvimento da obesidade infantil. Além disso, o fato de os

dados terem sido coletados em um único momento não permite que sejam observadas mudanças ao longo do tempo, o que seria essencial para avaliar o impacto contínuo das práticas alimentares.

Futuros estudos deveriam incluir um acompanhamento longitudinal para observar como as mudanças nos hábitos alimentares ao longo dos primeiros anos de vida influenciam o desenvolvimento da obesidade.

## REFERÊNCIAS

SAGGIORO, L. T. et al. SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM JAÚ-SP: subtítulo do artigo. CuidArte: Enferm, SP, v. 14, n. 2, p. 199-205, dez./ 2005. Disponível em: <file:///C:/Users/cyber04/Downloads/p.199-205.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

PEDRAZA, DlxIS Figueroa; SANTOS, E. E. S. D. Marcadores de consumo alimentar e contexto social de crianças menores de 5 anos de idade: subtítulo do artigo. Cad. saúde colet: (Rio J.), RJ, v. 29, n. 2, p. 163-178, dez./ 2005. Disponível em: <file:///C:/Users/cyber04/Downloads/art%2002.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

BECKER, P. C. et al. A introdução precoce de sucos pode influenciar desfechos antropométricos e consumo alimentar em idade pré-escolar?: subtítulo do artigo. Ciênc. Saúde Colet.: (Impr.), Local, v. 28, n. 1, p. 269-280, dez./ 2005. Disponível em: <file:///C:/Users/cyber04/Downloads/document.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

SCARAFICCI, A. C. et al. OBESIDADE INFANTIL: RECOMENDAÇÕES PARA ORIENTAÇÃO INICIAL: subtítulo do artigo. Cuid : Enferm, Local, v. 14, n. 2, p. 257-263, dez./2005. Disponível em: <file:///C:/Users/cyber04/Downloads/arq%201.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.