**OBESIDADE INFANTIL: ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS E O PAPEL DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA REDUÇÃO DA OBESIDADE E COMORBIDADES ASSOCIADAS**

Layra Nobrega Silva1

Medicina, layranobrega\_@hotmail.com

Maria Laís Sousa Alencar Pereira2

Medicina, lays-alencar2013@hotmail.com

Patrick Dean Pereira de Sousa Santos3

Medicina, pksousa2016@outlook.es

Cleidyara de Jesus Brito Bacelar Viana Andrade4

Medicina, cleidyara40@gmail.com

Matheus Moises veras5

Medicina, Matheusmoiveras@gmail.com

Carlos Eduardo Domingues dos Santos6

Medicina, carloseduardo.domingues.santos@gmail.com

Lucas Soares Guimarães7

Medicina, lucassoaresg88@gmail.com

Mirela Paiva Maciel8

Medicina, Mirelamaciel5@gmail.com

João Victor Frota Rebouças9

Medicina, victorfrotar@gmail.com

João Victor Marinho Pereira10

Medicina, joaovictormarinhop@outlook.com

Thales dos Santos Pires de Carvalho11

Medicina, thalespires99@gmail.com

Ana Lucia Fatuch e Silva12

Medicina, anafatuch1961@gmail.com

Hellen Samilly Sudre Mattos13

Medicina., helensamilly@gmail.com

Isadora Filgueiras Santos Morato14

Medicina, isadora\_morato@hotmail.com

Gislayne Fontenele Albuquerque Lourenço15

Medicina, gislayne\_albuquerque@hotmail.com

**RESUMO:** Introdução: A obesidade infantil é um problema de saúde pública crescente em diversas partes do mundo, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que pode prejudicar a saúde da criança. Esse quadro tem se associado ao aumento de comorbidades, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas e distúrbios psicológicos, como baixa autoestima e depressão. A prevenção da obesidade infantil é essencial para reduzir o impacto dessas condições na saúde das crianças. Estratégias preventivas eficazes envolvem mudanças nos hábitos alimentares, promoção de atividades físicas e a educação nutricional, que tem se mostrado um importante aliado na formação de hábitos saudáveis. Objetivos: Analisar as principais estratégias preventivas contra a obesidade infantil e o papel fundamental da educação nutricional na redução da obesidade e das comorbidades associadas. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de artigos científicos, a partir de bases de dados eletrônicas, como PubMed, e Scielo, utilizando os descritores "Obesidade Infantil”, “Educação Nutricional”, “Prevenção”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos que abordavam o tema, estudos experimentais, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram excluídos estudos publicados há mais de 10 anos, estudos que não abordavam o tema da pesquisa, estudos duplicados, de revisão não sistemática e com amostras não humanas. Os dados foram extraídos e analisados de forma qualitativa. Resultados: As estratégias preventivas contra a obesidade infantil envolvem a promoção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida, com foco em uma alimentação balanceada e na prática regular de atividades físicas. A alimentação saudável, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, deve ser incentivada, enquanto o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, deve ser reduzido. O controle das porções e a regularidade nas refeições também são aspectos importantes. A educação nutricional tem um papel fundamental no desenvolvimento desses hábitos. Programas educacionais que envolvem tanto crianças quanto suas famílias têm mostrado ser eficazes na mudança de comportamento alimentar. Essas iniciativas podem ser realizadas em escolas, comunidades e centros de saúde, utilizando abordagens práticas e dinâmicas, como workshops, oficinas e palestras. Estudos indicam que crianças que recebem educação nutricional conseguem fazer escolhas alimentares mais saudáveis, o que impacta positivamente no controle de peso e na prevenção da obesidade. Outro aspecto relevante discutido na literatura é a necessidade de envolver as escolas e os educadores em programas de educação nutricional. Muitas escolas têm implementado estratégias de alimentação saudável, como a inclusão de alimentos saudáveis nas merendas e a promoção de atividades físicas regulares. Essas ações não apenas educam as crianças sobre a importância da nutrição, mas também contribuem para um ambiente mais saudável, com menos disponibilidade de alimentos não saudáveis e mais incentivo à prática de exercícios. Além disso, o combate à obesidade infantil deve envolver a sociedade como um todo. O apoio de políticas públicas que promovam o acesso a alimentos saudáveis e a criação de espaços seguros para a prática de atividades físicas é essencial. A participação das famílias também é crucial, pois o modelo de alimentação e o comportamento físico dos pais influenciam diretamente os hábitos dos filhos. As comorbidades associadas à obesidade infantil, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares, têm sido crescentes entre as crianças obesas. A prevenção dessas condições exige um enfoque multidisciplinar, que além da educação nutricional, inclua o monitoramento da saúde e acompanhamento médico regular. Conclusão: A obesidade infantil é uma condição complexa que exige uma abordagem integrada para sua prevenção e manejo. As estratégias preventivas, incluindo a educação nutricional, têm se mostrado fundamentais na redução da obesidade infantil e no combate às comorbidades associadas. A implementação de programas educacionais em escolas, comunidades e famílias, aliados a políticas públicas voltadas para o acesso a alimentos saudáveis e espaços para atividades físicas, pode contribuir significativamente para a redução desse problema. A promoção de hábitos saudáveis desde a infância é crucial para garantir uma população infantil mais saudável e com menos riscos de desenvolver doenças relacionadas à obesidade.

**Palavras-Chave:** Obesidade Infantil, Educação Nutricional, Prevenção.

**E-mail do autor principal:** layranobrega\_@hotmail.com

**REFERÊNCIAS**

CORRÊA, Vanessa Pereira et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 85, p. 177-183, 2020.

DE MELO ALMEIDA, Lourena et al. Fatores associados ao sobrepeso e obesidade infantil. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 58, p. e4406-e4406, 2020.

FRONTZEK, Luciana Gaudio Martins; BERNARDES, Luana Rodrigues; MODENA, Celina Maria. Obesidade infantil: Compreender para melhor intervir. Revista Da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, v. 23, n. 2, p. 167-174, 2017.

JARDIM, Jean Brum; DE SOUZA, Inês Leoneza. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750, v. 8, n. 1, p. 66-90, 2017.

SILVA, Andreza de Jesus Dutra; DA SILVA, Jasmyne Paiva; DO NASCIMENTO BELARMINO, Rodrigo. Obesidade infantil. In: Simpósio. 2021.