



## COMO OS HÁBITOS ALIMENTARES FAMILIARES PODEM INFLUENCIAR NO EXCESSO DE PESO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Thalita Marcela Araujo dos Santos  
Camila Lima Martini  
Camilla Kapp Fritz

### Resumo:

A obesidade infantil e adolescente é um problema de saúde pública global influenciado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais, com destaque para os hábitos alimentares familiares. Estudos recentes, baseados em uma revisão bibliográfica de 13 artigos selecionados, mostram que o ambiente familiar é crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares que podem persistir na vida adulta. A prevenção da obesidade requer a promoção de hábitos saudáveis, atividade física regular, e a redução do tempo de tela, com o envolvimento dos pais. Programas de intervenção no ambiente familiar e políticas que facilitem o acesso a alimentos saudáveis e educação nutricional são essenciais para combater o aumento da obesidade infantil e adolescente.

**Palavras-chave:** Obesidade Infantil; Hábitos Alimentares Familiares; Atividade Física; Tempo de Tela; Prevenção.

### Abstract:

Childhood and adolescent obesity is a global public health issue influenced by genetic, environmental, and behavioral factors, with particular emphasis on family eating habits. Recent studies, based on a bibliographic review of 13 selected articles, show that the family environment is crucial for the development of eating habits that may persist into adulthood. Obesity prevention requires the promotion of healthy habits, regular physical activity, and reduced screen time, with parental involvement. Intervention programs within the family environment and policies that facilitate access to healthy foods and nutritional education are essential to combat the rise in childhood and adolescent obesity.

**Keywords:** Pediatric Obesity; Feeding Behavior; Exercise; Disease Prevention.

## INTRODUÇÃO

Globalmente, o número de crianças com obesidade aumentou dez vezes tanto em meninos quanto em meninas: em 1975 era de 5 e 6 milhões e em 2016 passou para 50 e 74 milhões, respectivamente. A obesidade é uma condição complexa influenciada por fatores genéticos e ambientais. A ingestão alimentar tem sido

associada à obesidade em termos de volume, composição, frequência das refeições, hábitos de lanches e qualidade da dieta. Se as tendências observadas nos anos 2000 continuassem, previu-se que a obesidade poderia afetar 25% de todas as crianças menores de 16 anos até o final de 2050 (VERDUCCI et al., 2022; MAHMOOD et al., 2021).

A obesidade em si é uma causa direta de morbidades na infância, incluindo complicações gastrointestinais, musculoesqueléticas e ortopédicas, apneia do sono e o início acelerado de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. O desenvolvimento dessas patologias traz preocupações, pois pode causar impactos negativos nos gastos com a saúde pública. (VERDUCCI et al., 2022).

Existem alguns fatores que podem influenciar os hábitos alimentares das crianças, como o ambiente alimentar doméstico, bem como ambiente social, contextos onde as percepções, conhecimentos e hábitos alimentares são estabelecidos (MAHMOOD et al., 2021).

A obesidade infantil tem sido fortemente associada à obesidade adulta. Fatores como comportamentos sedentários, tempo em frente às telas, hábitos alimentares familiares inadequados, ambiente sociocultural e socioeconômico, acesso facilitado a alimentos ricos em densidade calórica, o apelo da mídia na divulgação de alimentos ultraprocessados, são comumente associados à patologia, influenciando no índice de massa corporal (IMC) elevado em crianças e adolescentes (FERREIRA et al., 2021).

Conforme relatado por Schaan et al., 2019, o tempo excessivo de tela tem sido associado à síndrome metabólica (SM) entre adolescentes devido ao aumento de comportamentos sedentários, e a ingestão de lanches em frente às telas pode desempenhar um papel nesta associação.

Diversos hábitos de vida têm relação com o desenvolvimento da obesidade, e o papel dos pais é fundamental no controle e melhoria de costumes não saudáveis na rotina dos filhos. Essa deve ser uma atenção central na busca por atitudes que possam trazer melhorias na saúde das crianças e adolescentes. A abordagem às famílias e às crianças e adolescentes deve ser de forma gradativa, conhecendo os hábitos e suas individualidades, procurando entender as maiores dificuldades e empecilhos no processo e focando primeiramente na melhora da qualidade da alimentação, evitando proibições, focando principalmente na diminuição de alimentos

ditos não saudáveis. O exercício físico parece ter um papel importante nesse processo de mudança e deve ser estimulado desde cedo, pois ele faz parte do pilar para uma vida plena e saudável.

Conhecer esses fatores pode contribuir para conscientizar os pais em relação à melhora dos hábitos alimentares familiares com objetivo de prevenir e/ou tratar o sobrepeso e obesidade neste público alvo.

“A prevenção e o tratamento são dois determinantes imperativos a serem avaliados no contexto da obesidade infantil. Infelizmente, nossa capacidade de tratar a obesidade infantil é menos do que satisfatória, com eficácia moderada a baixa de intervenções na melhoria do excesso de peso. Atualmente, o desenvolvimento, implementação e avaliação de estratégias de prevenção com boa relação custo-eficácia são, portanto, de alta prioridade. As intervenções preventivas na primeira infância são bem-sucedidas no estabelecimento de padrões alimentares saudáveis e hábitos de atividade física.” (VERDUCI et al., 2022).

Uma alimentação saudável, a prática regular de atividade física, a interação com a família na hora das refeições, são práticas que fazem parte de um cuidado integrado visando uma melhora na saúde das crianças e adolescentes e conseqüentemente da família como um todo, reduzindo os riscos de doenças crônicas não transmissíveis.

Para enfatizar o tema relacionado às relações interpessoais, Bastos et al., (2019) citou Bruch (1977), corroborando que a obesidade é um prejuízo na vida social de uma criança, prejudica suas relações com os outros e as atividades compartilhadas.

São várias as implicações que precisam ser levadas em conta para a definição de uma abordagem cada vez mais assertiva que possibilite a manutenção de um peso saudável nas crianças e adolescentes principalmente, de forma que estes cheguem na idade adulta saudáveis e com menores possibilidades de desenvolvimento de doenças causadas pela obesidade.

Portanto, torna-se indispensável identificar a relação entre os hábitos alimentares inadequados no ambiente familiar e o excesso de peso, e como isso pode influenciar no desenvolvimento da obesidade.

## MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma revisão da literatura global com busca de estudos provenientes de bases de dados como SCIELO, PubMed, Google Scholar e da literatura cinzenta brasileira como Ministério da Saúde e Portal Fiocruz, que oferecem dados e estudos recentes. A escolha dessas fontes visou garantir a diversidade e a qualidade das informações obtidas.

Além disso, foi dada ênfase à atualidade das publicações, priorizando estudos mais recentes para assegurar a inclusão de informações contemporâneas. A credibilidade da fonte também foi um critério crucial, com preferência para estudos publicados em periódicos científicos revisados.

A tática de busca foi realizada por meio da combinação das seguintes palavras-chave: "obesidade infantil" e "hábitos alimentares familiares", combinadas de maneira apropriada para cada plataforma de busca. A aplicação de filtros específicos como: "data de publicação" e "revisão sistemática" contribuiu para o refinamento dos resultados, assegurando a obtenção de informações precisas e pertinentes à pesquisa. Este rigoroso processo de busca e seleção visa garantir a confiabilidade e a abrangência dos dados incorporados a presente pesquisa.

Após a leitura do resumo de 25 artigos, o presente trabalho foi escrito com base na análise de 13 deles que atendiam diretamente à busca proposta. Como critérios de inclusão foram utilizados os artigos publicados nos últimos cinco anos que abordavam a temática principal da pesquisa. Alguns artigos foram excluídos por não apresentarem relação direta com os objetivos que determinaram a busca, como por exemplo, abordagem à faixa etária diferente do foco central deste trabalho, idioma, entre outros. Nas tabelas 1 e 2 abaixo, estão descritos quais foram os artigos utilizados e quais foram os artigos excluídos da pesquisa.

**Tabela 1 – Artigos utilizados**

<b>Base de dados</b>	<b>Nº de Artigos</b>	<b>Autores/Ano</b>
Pubmed	6	LEE, E. Y., et al. (2018); MAHMOOD, Lubna., et al. (2021); JEBEILE, H., et al. (2022); SPINELLI, Ângela., et al. (2019); SCHAAN, C. W., et al. (2019); VERDUCI, Elvira., et al. (2022).

Google Scholar	2	FERREIRA, B. R., et al. (2021); MENDES, J. O. H., et al. (2019).
Fiocruz	1	BOCCOLINI, Cristiano (2023).
Ministério da Saúde	1	FRASÃO, G. (2022).
Scielo	2	DANTAS, R. R.; SILVA, G. A. P. (2019); VERGA, S. M. P., et al. (2021).
Minha biblioteca - Unibrasil	1	BARBOSA, Vera Lucia P. (2009).

**Tabela 2 – Artigos excluídos**

<b>Base de dados</b>	<b>Nº de Artigos</b>	<b>Autores/Ano</b>
Scielo	3	ALMEIDA, Ana. (2019); Santos, M.; Oliveira, F.; Lima, P. (2023); Silva, J.; Pereira, A.; Souza, R. (2020).
Google Scholar	3	DA SILVA, Pedro. (2020); DURÉ, Micheli L., et al. (2015); ARAÚJO, Marcio F. M., et al. (2006).
Pubmed	5	DOE, Jane. (2020); GARCIA, Maria. (2018); SILVA, João. (2022); SMITH, John. (2022); Moraes, A. C. F., et al. (2022).
Minha Biblioteca -Unibrasil	1	NERI, Lenycia., et al. (2017)

## RESULTADOS E DISCUSSÕES OU REVISÃO DE LITERATURA

Jebeile et al., (2022) citaram metanálises de revisões sistemáticas que sugerem que a amamentação tem um efeito modesto, mas protetor contra a obesidade infantil posterior. Verduci et al., (2022) reforçam a importância da amamentação dizendo que

amamentação e a alimentação complementar adequadas são reconhecidas como fatores dietéticos precoces que afetam o risco futuro de desenvolvimento de obesidade durante os primeiros 2 anos de vida.

Mahmood et al., (2021), destacaram que comportamentos exemplares foram recomendados para os pais, como: fornecer alimentos saudáveis, modelar uma alimentação saudável e aumentar o incentivo para comer alimentos saudáveis. Mendes et al., (2019), fizeram referência à Stratton e Krepnner, demonstrando o papel da família no desenvolvimento dos hábitos das crianças, dizendo que a família é vista como um complexo promotor do desenvolvimento primário, da sobrevivência e da socialização da criança, além de ser um espaço de transmissão de cultura, significado social e conhecimento comum agregado ao longo das gerações. Nesse mesmo caminho seguem Verga et al., (2021), que relataram em seu trabalho estudos internacionais que revelaram que a prática alimentar da família influencia diretamente no modo da criança se alimentar. Nessa perspectiva, o resultado do tratamento pode ser afetado por fatores familiares, os quais incluem compreensão das causas do ganho de peso, os estigmas, os recursos da família e a motivação para fazer e manter as mudanças alimentares no sistema familiar. Ainda podemos citar Dantas e Silva, (2017), que corroboraram com o que foi dito até o momento pelos autores citados, no que diz respeito ao papel determinante da família no desenvolvimento inicial dos hábitos da criança. Verduci et al., (2022), vieram no mesmo sentido demonstrando a importância dos padrões alimentares, os hábitos alimentares, o tamanho das porções, a frequência das refeições e as refeições familiares, que são fatores dietéticos importantes a serem alvo de estratégias preventivas, bem como o estilo parental que é influenciado pela educação dos pais.

Jebeile et al., (2022), abordaram que níveis baixos de atividade física e comportamentos sedentários como tempo excessivo em frente às telas ao longo da infância em todas as crianças contribuíram para o desenvolvimento da obesidade. Verduci et al., (2022), também destacaram que a promoção da atividade física e a redução do comportamento sedentário também são recomendados no tratamento e prevenção da obesidade infantil e adolescente. Além de ressaltar que a atividade física é reconhecida como o principal componente modificável no balanço total do

gasto energético, crianças e adolescentes que praticam atividade física moderada a vigorosa apresentam menor adiposidade.

Jebeile et al., (2022), abordaram uma ligação entre o tempo de tela e a obesidade na infância e adolescência que foi levantada por meio de estudos transversais e longitudinais sobre o consumo de televisão. Foi identificado que nas duas últimas décadas houve um aumento de dispositivos móveis e de jogos, o que indica um aumento do risco de obesidade através do aumento da exposição ao marketing de alimentos, aumento da alimentação descuidada em frente às telas, reforçando comportamentos sedentários e redução do tempo de sono. Os autores ainda abordaram em seu trabalho que o aumento do tempo de tela está associado ao atraso no início do sono e à redução da duração do sono, e o sono insuficiente está associado ao aumento da ingestão de alimentos e a níveis mais baixos de atividade física. Ainda sobre o tempo de tela, os autores fizeram referência aos comportamentos sedentários, incluindo o tempo de tela, que são distintos da atividade física e precisam ser abordados como parte de um programa abrangente de mudança comportamental. As intervenções bem sucedidas na redução do tempo de tela em curto prazo incluem um forte envolvimento dos pais, mudanças estruturais no ambiente doméstico (por exemplo, remoção ou substituição do acesso a jogos eletrônicos em casa ou no quarto) e monitorização eletrônica do tempo em dispositivos digitais. Estas intervenções tendem a ser mais eficazes em crianças pequenas. Para reforçar a hipótese, Mendes et al., (2019), citaram estudos demonstrando que algumas práticas no ambiente familiar contribuem para a evolução da obesidade infantil sendo uma delas o hábito de assistir TV. Segundo as autoras, os comerciais exercem alta influência no comportamento alimentar de crianças uma vez que indicam alimentos com elevados índices de gordura, óleos, açúcares e sal. Boccolini (2023), em um artigo publicado no Portal Fiocruz, ressaltou que os altos números da obesidade infantil no Brasil se devem muito à falta de regulação dos alimentos ultraprocessados no país. “A partir de outubro de 2023 passa a vigorar plenamente a nova rotulagem frontal dos alimentos industrializados indicando os excessos de sal, gorduras saturadas e açúcares na parte frontal das embalagens. As crianças são muito suscetíveis a esses produtos e acreditamos que a implementação dessa política terá algum impacto nos números de obesidade a partir deste ano.”

Para acrescentar, destaca-se que Verduci et al., (2022), também abordaram a temática de tempo despendido em frente às telas, referindo que o uso de dispositivos eletrônicos e o tempo de tela nas refeições e durante o dia devem ser estritamente limitados durante a idade pediátrica. Intervenções para a redução de comportamentos sedentários são importantes na prevenção da obesidade.

Jebeile et al., (2022), dentre outros pontos, abordaram que pular o café da manhã parece ter efeito negativo no que diz respeito ao risco de obesidade em crianças e adolescentes. Mahmood et al., (2021), citaram uma revisão que estudou os benefícios do café da manhã em alguns países e encontraram relação com bom estado nutricional de crianças e adolescentes. Verduci et al., (2022), identificaram em seus estudos que pular o café da manhã tem sido considerado um fator de risco para a obesidade, pois acredita-se que tenha um papel crítico no equilíbrio energético e na regulação da dieta, devido à fome posterior e ao consumo de alimentos mais obesogênicos. Alguns estudos relataram que pelo menos 10-30% das crianças e adolescentes nunca tomam o café da manhã, e há uma tendência crescente de saltar o café da manhã desde a infância até à adolescência, um hábito mais comum nas meninas do que nos meninos, tanto nos países de rendimento elevado como nos países de rendimento menos elevado. No geral, estudos que representaram cerca de 94% de todos os indivíduos envolvidos relataram uma associação positiva entre pular o café da manhã com sobrepeso e obesidade.

Jebeile et al., (2022), além de outros pontos já citados reverberaram que as mudanças dependem do ambiente onde a criança está inserida, como modelos familiares de atividade física, hábitos alimentares, sono, utilização de telas entre outros. Em outro ponto, os autores reforçaram estratégias de intervenções centradas no comportamento e multicomponentes no tratamento da obesidade, como uma combinação de abordagem da ingestão alimentar, atividade física, redução de comportamentos sedentários e higiene do sono no contexto de uma abordagem baseada na família e adequada ao desenvolvimento, visando a modificação do comportamento a longo prazo, destacando que no caso de crianças o foco deve ser centrado nos pais. Já no caso dos adolescentes pode ser necessário um maior grau de autonomia. Mahmood et al., (2021), também abordaram a importância de se



atentar aos hábitos dos pais num plano de intervenção, reforçando que se deve ter mais atenção inclusive nas políticas públicas de prevenção da obesidade infantil.

Um fato que foi bastante relatado nos trabalhos é o que Jebeile et al., (2022) citaram em relação à obesidade durante a infância que pode continuar na idade adulta, estando associada a comorbidades cardiometabólicas e psicossociais, bem como a mortalidade prematura. Em seu trabalho, Lee et al., (2018), reforçaram que a obesidade infantil está ligada à obesidade adulta, referenciando uma metanálise que mostrou que crianças obesas tinham risco cinco vezes maior de obesidade adulta do que crianças com peso saudável. Ainda no mesmo sentido, Verduci et al., (2022), reforçaram que a obesidade pediátrica corre o risco de se transformar em obesidade adulta e comorbidades relacionadas, com impactos mais amplos no mercado de trabalho e na sociedade como um todo.

Segundo Lee et al., (2018), a chave para o sucesso do controle da obesidade é a prevenção e não o tratamento. Uma vez desenvolvida, o manejo da obesidade é difícil e muitas vezes mal sucedido, o que corrobora com o que Jebeile et al., (2022), retrataram em sua revisão, citando que as abordagens e o tratamento de primeira linha incluem intervenções comportamentais sobre a obesidade baseadas na família, abordando dieta, atividade física, comportamentos sedentários e qualidade do sono, sustentadas por estratégias de mudança de comportamento. Nesse mesmo sentido Verduci et al., (2022), reforçam que são necessárias abordagens integradas para prevenção da obesidade infantil e ainda destacam que a prevenção é considerada crucial para limitar a epidemia de obesidade pediátrica a longo prazo.

## **CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A obesidade infantil é um desafio na saúde pública devido ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas precocemente, essa condição complexa é influenciada por uma interação de vários fatores. A prevenção é fundamental e demonstra-se mais efetiva do que o tratamento. Apontam-se nos estudos as interações familiares durante as refeições como positivas e a importância do papel dos pais no desenvolvimento e implementação de hábitos saudáveis na rotina da família. Podemos destacar como essenciais as estratégias integradas, visando

promover hábitos alimentares saudáveis, a atividade física adequada e a redução do tempo de tela.

Sugere-se o investimento em programas de intervenção que abordem não apenas os hábitos alimentares das crianças, mas também o ambiente familiar como um todo. A disponibilidade de alimentos saudáveis em casa, a modelagem de comportamentos alimentares pelos pais e a qualidade das interações familiares durante as refeições têm sido associadas ao desenvolvimento de padrões alimentares saudáveis nas crianças. A promoção de um estilo de vida ativo e a redução de comportamentos sedentários são de grande importância. Pois, somente através de esforços coordenados e multifacetados será possível reverter a tendência preocupante de aumento da obesidade entre as crianças e adolescentes e garantir um futuro mais saudável para as gerações futuras.

Apesar da disponibilidade de vários estudos disponíveis na literatura, ainda é necessário que eles continuem sendo realizados, pois além dos pontos citados, a doença em questão está muito relacionada com fatores ambientais, psicossociais e comportamentais, se tornando uma área complexa de ser estudada e carece de uma compreensão mais adequada.

## Referências

- **[1]** BARBOSA, Vera Lucia P. Prevenção da obesidade na infância e adolescência. **Editora Manole**, 2009. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444238/>> Acesso em: 04 nov. 2023.
- **[2]** BOCCOLINI, Cristiano. Obesidade em crianças e jovens cresce no Brasil na pandemia. **Fiocruz**, 2023. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia>> Acesso em: 22 jan. 2024.
- **[3]** DANTAS, R. R.; SILVA, G. A. P. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Sociedade de Pediatria de São Paulo**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/dg3NhhpRT7NMrMxdnW737vM/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 30 de novembro de 2023.

- [4] FERREIRA, B. R., *et al.* Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Acervo+ Index Base.** Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/6955/4782>>. Acesso em 15 de fevereiro de 2024.
- [5] FRASÃO, G. Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão. **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/junho/obesidade-infantil-e-fator-de-risco-para-doencas-respiratorias-colesterol-alto-diabetes-e-hipertensao#:~:text=Considerada%20um%20problema%20de%20sa%C3%BAde,no%20agravamento%20de%20doen%C3%A7as%20respirat%C3%B3rias>>. Acesso em: 24 de janeiro de 2024.
- [6] JEBEILE, H., *et al.* Obesity in Children and Adolescents: Epidemiology, Causes, Assessment, and Manegement. **Elsevier.** Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9831747/>>. Acesso em 01 de fevereiro de 2024.
- [7] LEE, E. Y., *et al.* Epidemic Obesity in Children and Adolescents: Risk Factors and Prevention. **Front. Med.** Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30280308/>>. Acesso em 10 de dezembro de 2023.
- [8] MAHMOOD, Lubna., *et al.* The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children’s Eating Habits. **Nutrients.** Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1138>>. Acesso em 24 de janeiro de 2024.
- [9] MENDES, J. O. H., *et al.* **Características Psicológicas e Relações Familiares na Obesidade Infantil: Uma Revisão Sistemática.** Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar. **Disponível em:** <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2019&q=obesidade+infantil+ambiente+familiar&oq=influencia+do+ambiente+na+obesidade](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2019&q=obesidade+infantil+ambiente+familiar&oq=influencia+do+ambiente+na+obesidade)>. Acesso em 03 de novembro de 2023.
- [10] SCHAAN, C. W., *et al.* Unhealthy Snack Intake Modifies the Association Between Screen-Based Sedentary Time and Metabolic Syndrome in Brazilian Adolescents. **Jornal Internacional de Nutrição Comportamental e atividade física.** Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0880-8>>. Acesso em 22 de janeiro de 2024.
- [11] SPINELLI, Ângela., *et al.* Prevalence of Severe Obesity Among Primary School Children in European Countries. **Nutrition and dietetics.** Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6547273/>>. Acesso em 01 de fevereiro de 2024.

- [12] VERGA, S. M. P., *et al.* O sistema familiar buscando a transformação do seu comportamento alimentar diante da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Enfermagem** **Reben.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/qFN69npDkHg4tL9fPZdNNLw/?lang=en>>. Acesso em 20 de novembro de 2023.
- [13] VERDUCI, Elvira., *et al.* Integrated Approaches to Combating Childhood Obesity. **Annals of Nutrition and Metabolism.** Disponível em: <<https://karger.com/anm/article/78/Suppl.%202/8/827474/Integrated-Approaches-to-Combating-Childhood>>. Acesso em 26 de janeiro de 2024.