Obesidade Infantil: Impactos De Uma Alimentação Hipercalórica Na Infância

Autor(res)

Jhonatan Carlos Oliveira Rosa

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A infância representa uma fase decisiva na formação dos hábitos alimentares, onde as escolhas realizadas podem determinar a saúde no futuro. O paladar infantil, em desenvolvimento, tende a absorver e reproduziros padrões alimentares aos quais é exposto, tornando crucial a adoção de uma dieta equilibrada que sirva de base para um crescimento saudável.
Entretanto, há uma problemática relacionada a alimentação infantil, pois na infância a demanda do gasto energético é muito alta. Sendo assim, o paladar infantil tem grande preferência por alimentos hipercalóricos, como doces.
Nesse sentido, a obesidade infantil é um reflexo da alimentação hipercalórica, muitas vezes repleta de alimentos industrializados. Dessa forma, impactando não só a saúde física, mas afetando também a disposição, saúde mental, convívio social, entre outros aspectos. Portanto, é necessário um tratamento multiprofissional para a obesidade infantil.
As informações contidas neste estudo visaram responder à seguinte problemática: quais são as consequências de uma alimentação hipercalórica na infância? Essa questão é relevante, pois os hábitos alimentares formados na infância podem influenciar diretamente a saúde ao longo da vida. Entender os efeitos de uma dieta rica em calorias desde os primeiros anos pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas e na promoção de uma melhor qualidade de vida na fase adulta. A pesquisa, portanto, busca compreender essa relação entre alimentação inadequada na infância e o surgimento de condições de saúde adversas futuramente.

Objetivo

O objetivo principal deste estudo consistiu em demonstrar como uma dieta rica em calorias na infância pode estar associada ao desenvolvimento de condições como diabetes, hipertensão e obesidade na vida adulta. De forma específica, objetivou-se: analisar as consequências do sobrepeso

infantil e discutir as doenças relacionadas ao excesso de peso corporal em crianças.

Material e Métodos

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa e descritiva, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a obesidade infantil. Utiliza-se como base livros, dissertações e artigos científicos selecionados em bases de dados como SciELO, Catálogo de Teses e Dissertações e Google Scholar. Os materiais analisados abrangem publicações dos últimos dez anos. As palavras-chave utilizadas para a busca são: “Obesidade”, “Infantil” e “Sobrepeso”.

Resultados e Discussão

Estima-se que no Brasil, 5 milhões de crianças são obesas, e a tendência é que esse número aumente ainda mais no futuro. De acordo com dados apresentados pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) foi revelado que no país, a prevalência de crianças acima do peso, principalmente na faixa etária entre 5 e 9 anos de idade, dobrou entre 1989 e 2009, passando de 15 para 34,8%, respectivamente. Já o número de obesos teve um aumento de mais de 300% nesse mesmo grupo etário, indo de 4,1%, em 1989, para 16,6% em 2008-2009. Adicionalmente, os dados evidenciam uma variação ainda mais expressiva entre meninas, conforme apontado pela POF 2008-2009, reforçando a necessidade de intervenções direcionadas que considerem as especificidades de gênero.

A obesidade tem apresentado um crescimento preocupante no Brasil, especialmente entre crianças e adolescentes. Esse aumento está associado a diversos fatores, incluindo mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida das famílias. A inserção da mulher no mercado de trabalho, por exemplo, tem impactado a dinâmica familiar, reduzindo o tempo disponível para o preparo de refeições caseiras e incentivando o consumo de alimentos ultraprocessados, que são práticos, porém ricos em calorias, açúcares e gorduras. Dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) indicam que 93% das crianças de 2 a 5 anos consomem esses produtos, enquanto apenas 27% têm uma dieta rica em frutas e hortaliças . Além disso, a pandemia de COVID-19 contribuiu para o aumento do consumo de ultraprocessados e a redução da atividade física, fatores que agravaram o cenário da obesidade infantil.Outro aspecto importante é o impacto psicossocial do excesso de peso na infância. Crianças acima do peso muitas vezes enfrentam estigmatização, discriminação e problemas de autoestima. Essas experiências podem levar ao uso de alimentos como uma forma de conforto emocional, criando um ciclo de aumento de peso.

Sendo assim, há uma grande preocupação com as crianças que já se encontram na obesidade. De acordo com o Ministério da Saúde, em dados

colhidos no ano de 2022, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. Nessa perspectiva, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. Atualmente, na distribuição dessas crianças obesas, a região Sul possui 11,52% de crianças obesas nessa faixa etária, maior índice do País. Em seguida aparecem as regiões Sudeste, com 10,41%; Nordeste, com 9,67%; Centro-Oeste, com 9,43%; e Norte, com 6,93% das crianças acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na região (Lima, 2022).Além das orientações para uma alimentação saudável como maneira de prevenção a obesidade e complicações associadas a ela, também é importante como prevenção, a realização de atividades físicas. Outrossim, a escola também pode desenvolver um papel importante acerca de adoção de hábitos alimentares saudáveis, fazendo um trabalho de prevenção, considerando que as crianças fazem pelo menos uma refeição nas escolas, desse modo, possibilitando que ocorra educação alimentar e nutricional, podendo inclusive incentivar também a prática de atividade física. Além do mais, a merenda escolar deve atender em quantidade e qualidade, as necessidades nutricionais das crianças (Shalota et al, 2001).

Nessa perspectiva, também é importante destacar que a prevenção e tratamento da obesidade, em especial a obesidade infantil, engloba não só a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, mas envolve também o apoio da família e dos círculos sociais aos quais a criança está inserida. Além disso, também pode ser importante o trabalho multiprofissional, envolvendo também acompanhamento psicológico.

Conclusão

A partir da revisão dos estudos selecionados, conclui-se que a obesidade infantil tem crescido de forma significativa no Brasil, impulsionada principalmente por mudanças no perfil familiar, como a inserção da mulher no mercado de trabalho, e pelo impacto das estratégias publicitárias direcionadas ao público infantil. A exposição das crianças a alimentos ultraprocessados, somada à influência de propagandas atrativas e à ausência de uma rotina alimentar equilibrada, contribui para o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade ainda na infância.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Brasília, DF: IBGE, 2010. Disponível em:

http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1. Acesso em: 16 set. 2023.
IDEC – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Personagens com apelo infantil atraem crianças para alimentos ricos em gordura e sódio. 2010. Disponível em: https://noticias.bol.uol.com.br/ciencia/2010/10/15/personagens-com-apelo-infantil-atraem-criancas-para-alimentos-ricos-em-gordura-e-sodio-diz-idec.htm. Acesso em: 17 set. 2023.
INSTITUTO ALANA. Obesidade infantil e publicidade de alimentos ultraprocessados. Criança e Consumo, 2023. Disponível em: https://criancaeconsumo.org.br/chega-de-publicidade-infantil/consequencias-da-publicidade-infantil/obesidade-infantil/. Acesso em: 19 maio 2025.
LIMA, B. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade. Acesso em: 17 set. 2023.
LIMA, D. de S.; GUALDA, D. M. R.; BERTONI, N. Publicidade de alimentos ultraprocessados voltada às crianças: desafios para a regulação no Brasil. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 32, supl. 1, e220916, 2023. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/sausoc/2023.v32suppl1/e220916pt/. Acesso em: 19 maio 2025.
LUCAS, M. Obesidade infantil e suas consequências na vida adulta. [S. l.]: