

6 estratégias para prevenção da obesidade infantil

Conheça seis estratégias nutricionais para prevenção da obesidade infantil e veja o papel do profissional da saúde neste desafio



Nutrição e saúde na infância

• 07 de dezembro, 2025

A obesidade infantil é considerada um dos maiores problemas de saúde pública mundial. O aumento da obesidade no Brasil é relevante e proporcionalmente mais elevado em famílias de baixa renda. ¹ O Brasil segue a tendência mundial e apresenta grande prevalência de sobrepeso e obesidade, inclusive em sua população jovem. Informações mais recentes das diferentes regiões do país indicam predominância de excesso de peso em adolescentes entre 15,3% e 29,1%. ¹

As comorbidades pediátricas da obesidade são comuns e muitas vezes resultam em complicações de saúde a longo prazo ², como no caso das doenças crônicas degenerativas não transmissíveis: diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. ¹

Apesar de extensas intervenções clínicas e de saúde pública, as taxas de obesidade permanecem altas e as estratégias preventivas baseadas em evidências são essenciais. ³ Veja algumas dicas para ajudar na prevenção da obesidade infantil:

1) Equipe multidisciplinar deve participar do processo

É importante que profissionais da saúde (pediatras, educadores físicos e nutricionistas) promovam e participem da educação alimentar e de atividades físicas para crianças e adolescentes. Eles devem prescrever e apoiar modificações de estilo de vida apropriadas à idade, cultura e família, como dieta e atividade física. Assim, proporcionam uma diminuição do IMC (Índice de Massa Corporal).

2) Exercícios físicos frequentes

A recomendação é que jovens e crianças pratiquem 60 minutos diários de atividade física vigorosa, pelo menos 5 dias por semana. Se não for possível, o ideal é ao menos 20 minutos diários. A atividade melhora a saúde metabólica e reduz a probabilidade de desenvolver obesidade. ^{1,2}

3) Dormir também é essencial

É fato que não somente a atividade física auxilia na prevenção da obesidade. O sono de qualidade também é um item essencial. Padrões de sono desordenado aumentam a probabilidade de desenvolver a obesidade devido às alterações na ingestão calórica e no metabolismo. ²

4) Hora de desligar o celular

O tempo que jovens e crianças passam em frente às telas, de tablets e celulares, por exemplo, deve ser controlado. Atualmente, a tecnologia já é uma companheira dos estudos, porém o tempo em que se passa com estes aparelhos para fins de lazer deve ser permitido apenas entre 1 a 2 horas diárias. Isso diminui o comportamento sedentário, aumentando a prática de atividades físicas, evitando efeitos negativos no peso corporal, entre outros problemas de saúde. ^{1,2}

5) A família deve estar unida na prevenção

Pais e responsáveis devem se envolver na prevenção da obesidade. O incentivo e o exemplo da família ajudam a criança a seguir e manter bons hábitos nesta fase importante para o desenvolvimento. Os esforços são de toda a família e não do paciente individualmente. ² Por exemplo, os pais podem incentivar as escolas a fornecer educação sobre alimentação saudável. ²

6) Aleitamento materno como aliado

O aleitamento materno traz inúmeros benefícios à saúde e faz parte da prevenção da obesidade. Evidências sustentam que a associação entre aleitamento materno e obesidade subsequente são inconsistentes. ²

Bônus:

Alguns dos hábitos alimentares saudáveis que podem ser incentivados e apoiados por profissionais da saúde são:

- Moderar o consumo de alimentos energéticos e com baixa densidade nutricional (bebidas açucaradas, bebidas esportivas, bebidas de frutas, fast foods, alimentos processados ricos em sódio e gordura e lanches ricos em calorias)
- Preferir alimentos naturais para as crianças entre 6 meses e 2 anos; ⁴
- Incentivar o consumo de frutas inteiras, em substituição aos sucos de frutas;
- Redução da ingestão de gordura saturada na dieta para crianças e adolescentes menores de 2 anos de idade, recomendação de <10% gordura saturada ⁵ ;
- Evitar “beliscos” constantes durante o dia;
- Incentivar o desenvolvimento de porções únicas e rotulagem de alimentos aprimorada para facilitar o uso pelos consumidores. ²

Referência Bibliográfica

1. Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia. Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2019. 236 p. https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-

[_3a_Ed_web_compressed.pdf](#) . Acesso em: 11 abr. 2022.

2. Styne et al. Pediatric Obesity—Assessment, Treatment, and Prevention: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab, v.102, n. 3, p. 709–757, março, 2017. Disponível em:

<https://academic.oup.com/jcem/article-lookup/doi/10.1210/jc.2016-2573> . Acesso em: 10 abr. 2022.

3. Callie L. Brown MD, MPH, Eliana M. Perrin MD, MPH, Obesity Prevention and Treatment in Primary Care, Academic Pediatrics (2018), doi: 10.1016/j.acap.2018.05.004. Disponível em:

[https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1876-2859\(18\)30308-5](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1876-2859(18)30308-5) . Acesso em: 11 abr. 2022.

4. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, 2019. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf . Acesso em: 27/04/2022.

5. PALCHETTI, Cecília Zanin; CERAGIOLI, OLIVEIRA, Fernanda Luisa Ceragioli. Recomendações - Atualização de Condutas em Pediatria. Sociedade de Pediatria de São Paulo, n. 69, p. 8 – 12, 2014. Disponível em:

https://www.spsp.org.br/site/asp/recomendacoes/Rec_69_Nutricao.pdf . Acesso em: 27/04/2022.