

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

O papel das estratégias de saúde e educação nutricional na prevenção da obesidade infantil no Brasil: Uma Revisão integrativa

The role of health and nutritional education strategies in preventing childhood obesity in Brazil: An integrative review

Eloisia de Paula Braga

Resumo

Introdução: A obesidade infantil configura-se como um dos principais desafios de saúde pública, influenciada pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e por mudanças nos hábitos de vida das crianças brasileiras. Evidências recentes apontam que ações de educação alimentar e nutricional (EAN), associadas ao envolvimento da família, da escola e dos serviços de saúde, podem contribuir para a prevenção do excesso de peso na infância. **Objetivo:** Analisar como as estratégias de saúde e educação nutricional podem atuar na prevenção da obesidade infantil em crianças de 2 a 10 anos incompletos no Brasil. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, de caráter qualitativo e descritivo, realizada entre 2021 e 2025 nas bases SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando descritores em português e inglês como “obesidade infantil”, “educação nutricional”, “estratégias de saúde” e “alimentos ultraprocessados”. Foram incluídos artigos primários, disponíveis na íntegra, que investigavam intervenções ou percepções sobre práticas preventivas na fase pré-escolar e escolar. **Resultados e discussão:** Os estudos incluídos nesta revisão evidenciaram que estratégias intersetoriais envolvendo escola, família e Atenção Primária à Saúde (APS) são fundamentais para promover hábitos saudáveis e reduzir a prevalência da obesidade infantil. As intervenções educativas baseadas no Guia Alimentar mostraram impacto positivo nos hábitos alimentares, enquanto estudos qualitativos destacaram a importância do ambiente familiar e das rotinas domésticas. Programas escolares que integram educação nutricional, prática esportiva e valores socioculturais apresentaram maior efetividade. Na Atenção Primária, observou-se reconhecimento da importância da prevenção, porém com limitações estruturais e de apoio institucional. **Conclusão:** A prevenção da obesidade infantil requer ações contínuas, culturais e socialmente contextualizadas, que articulem escola, família e serviços de saúde. Programas educativos estruturados, aliados ao fortalecimento da Atenção Primária e ao envolvimento familiar, têm maior potencial para consolidar hábitos saudáveis e reduzir o risco de excesso de peso na infância. Ressalta-se a necessidade de estudos de longo prazo e de intervenções integradas que considerem fatores emocionais, culturais e ambientais da alimentação infantil.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados; educação alimentar e nutricional; estratégias de saúde; obesidade infantil; prevenção.

Abstract

Introduction: Childhood obesity is one of the main public health challenges, influenced by the increased consumption of ultra-processed foods and changes in the lifestyle of Brazilian children. Recent evidence indicates that food and nutrition education (FNE) actions, combined with the involvement of families, schools, and health services, can contribute to preventing overweight during childhood. **Objective:** To analyze how health and nutritional education strategies can contribute to the prevention of childhood obesity in children aged 2 to under 10 years in Brazil. **Methodology:** This is an integrative review, qualitative and descriptive in nature, conducted between 2021 and 2025 in the SciELO, PubMed, and Virtual Health Library databases. Descriptors in Portuguese and English were used, such as “childhood obesity,” “nutrition education,” “health strategies,” and “ultra-processed foods.” Primary articles available in full and investigating interventions or perceptions related to preventive practices in preschool and school-aged children were included. **Results and discussion:** The studies included in this review showed that intersectoral strategies involving schools, families, and Primary Health Care (PHC) are essential to promote healthy habits and reduce the prevalence of childhood obesity. Educational interventions based on the Brazilian Dietary Guidelines demonstrated a positive impact on eating habits, while qualitative studies highlighted the importance

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

of the family environment and household routines. School programs integrating nutrition education, physical activity, and sociocultural values showed greater effectiveness. In Primary Health Care, recognition of the importance of prevention was evident, although structural and institutional support limitations were reported. Conclusion: The prevention of childhood obesity requires continuous, culturally and socially contextualized actions that connect schools, families, and health services. Structured educational programs, combined with strengthened Primary Health Care and family engagement, have greater potential to consolidate healthy habits and reduce the risk of overweight in childhood. The need for long-term studies and integrated interventions that consider emotional, cultural, and environmental factors related to children's eating behaviors is emphasized.

Keywords: ultra-processed foods; food and nutrition education; health strategies; childhood obesity; prevention.

Introdução

A obesidade infantil é reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública contemporâneos, apresentando crescimento contínuo em diferentes regiões e faixas etárias. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), mais de 39 milhões de crianças menores de cinco anos convivem com excesso de peso no mundo. No Brasil, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019) demonstra que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e o baixo consumo de alimentos *in natura* têm contribuído de forma significativa para o aumento da prevalência de obesidade na infância (ENANI, 2021). A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2023) reforça que o ambiente alimentar atual, marcado pela ampla disponibilidade de produtos industrializados e pelo comportamento sedentário, intensifica esse cenário e exige ações sistemáticas de prevenção.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), reconhece que a infância é composta por diferentes fases do desenvolvimento, cada uma com necessidades específicas de saúde, comportamento e nutrição. A fase pré-escolar compreende crianças de 0 a 5 anos (pré-escolares), período marcado por rápido crescimento, consolidação de hábitos alimentares e maior vulnerabilidade a influências externas (OMS, 2007). Já a fase escolar abrange crianças de 6 a 10 anos (escolar), fase em que ocorre maior autonomia na escolha dos alimentos, intensificação da socialização e aumento da exposição ao ambiente escolar e ao marketing alimentar (OMS, 2007). A distinção entre essas fases é fundamental para compreender como as estratégias de promoção da saúde e educação nutricional podem atuar de forma específica na prevenção da obesidade infantil.

O diagnóstico de sobrepeso e obesidade infantil envolve critérios específicos internacionalmente reconhecidos. No Brasil, tanto para pré-escolares (0 a 5 anos) quanto para escolares (6 a 10 anos), a avaliação do estado nutricional segue as curvas de crescimento da OMS, adotadas oficialmente pelo Ministério da Saúde. O Índice de Massa Corporal por Idade (IMC/I) classifica sobrepeso quando o escore-z é superior a +1 e obesidade quando ultrapassa +2 desvios-padrão para sexo e idade (OMS, 2007; BRASIL, 2020). Para a interpretação dos dados antropométricos, recomenda-se a utilização dos pontos de corte padronizados pelo Sistema de

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), apresentados na Figura 1, que organiza visualmente as categorias diagnósticas e orienta a classificação nutricional.

Figura 1 - Classificação do estado nutricional infantil segundo IMC/I**IMC-para-idade:**

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Magreza acentuada
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
≥ Percentil 3 e ≤ Percentil 85	≥ Escore-z -2 e ≤ Escore-z +1	Eutrofia
> Percentil 85 e ≤ Percentil 97	≥ Escore-z +1 e ≤ Escore-z +2	Sobrepeso
> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9	≥ Escore-z +2 e ≤ Escore-z +3	Obesidade
> Percentil 99,9	> Escore-z +3	Obesidade grave

Fonte: Ministério da Saúde. SISVAN – Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Curvas de crescimento da OMS (2006/2007).

Do ponto de vista fisiológico e nutricional, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares simples, gorduras, sódio e aditivos, afeta negativamente o metabolismo infantil. Esses produtos apresentam elevada densidade energética e baixa qualidade nutricional, favorecendo o balanço energético positivo, a resistência insulínica, a inflamação subclínica e, consequentemente, o ganho de peso acelerado (GATTO-MORENO *et al.*, 2021; OPAS, 2023). Tal exposição precoce aumenta o risco de desenvolvimento futuro de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias (OMS, 2023).

A evolução da obesidade infantil no Brasil também reflete transformações socioculturais importantes. A propaganda de alimentos direcionado ao público infantil, a presença de produtos ultraprocessados nos domicílios, o aumento do tempo de tela, a redução das atividades físicas e a intensificação do consumo alimentar fora de casa contribuem para mudanças no padrão alimentar das famílias (OPAS, 2023; BAGGIO *et al.*, 2021). No ambiente escolar, a oferta de alimentos industrializados e bebidas rica em açúcares, aliada à falta de regulamentações mais rígidas, reforça práticas alimentares inadequadas (FERREIRA; SILVA; ASSUNÇÃO, 2023).

O ambiente escolar se configura como espaço estratégico para promover saúde e formar hábitos alimentares. Gato-Moreno *et al.* (2021) demonstram que ações de educação nutricional precoce contribuem significativamente para o desenvolvimento de escolhas alimentares mais adequadas. Complementarmente, Zuccotti *et al.* (2025) evidenciam que campanhas educativas integradas, fundamentadas nos valores do Olimpismo, aumentam o engajamento das crianças e

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

reforçam comportamentos protetores relacionados à alimentação e à atividade física.

No âmbito dos serviços de saúde, a Atenção Primária possui papel essencial na vigilância nutricional, no acompanhamento contínuo e na articulação com escolas e famílias. Entretanto, como apontado por Gooey *et al.* (2024), médicos de família, enfermeiros e gestores relatam limitações estruturais e operacionais que dificultam a implementação de estratégias preventivas mais amplas, reforçando a necessidade de políticas intersetoriais e de maior investimento em ações educativas continuadas. Além disso, persistem lacunas na regulamentação da oferta de ultraprocessados, na fiscalização de publicidade infantil e no acesso equitativo a ações de promoção da saúde (OPAS, 2023).

Os impactos da obesidade infantil ultrapassam a dimensão biológica, alcançando esferas sociais e econômicas. Crianças com excesso de peso apresentam maior risco de estigmatização, baixa autoestima e comprometimento do desempenho escolar (BAGGIO *et al.*, 2021). Em nível populacional, o aumento da prevalência da obesidade acarreta elevação nos custos em saúde pública, maior demanda por tratamentos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e redução da produtividade futura, configurando importante desafio econômico para os sistemas de saúde (OPAS, 2023; ZUCCOTTI *et al.*, 2025).

Diante desse cenário complexo, marcado pela interação entre fatores biológicos, comportamentais, culturais e ambientais, torna-se essencial compreender como diferentes estratégias de saúde e educação nutricional podem contribuir para reduzir a prevalência de obesidade infantil. Assim, o objetivo deste estudo é analisar como as estratégias de saúde e de educação nutricional podem contribuir para a prevenção da obesidade infantil em crianças de 2 a 10 anos incompletos no Brasil, considerando o crescente consumo de alimentos ultraprocessados no país.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo e descritivo, que teve como objetivo analisar como as estratégias de saúde e educação nutricional podem contribuir para a prevenção da obesidade infantil em crianças na fase pré-escolar (2 a 5 anos) e escolar (6 a 10 anos incompletos), considerando o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil. Essa metodologia permite reunir e sintetizar resultados de diferentes pesquisas já publicadas, possibilitando uma compreensão ampla e atualizada sobre a temática.

A revisão foi conduzida com base na seguinte questão norteadora: Como as estratégias de saúde e educação nutricional podem contribuir para a prevenção da obesidade infantil em crianças na fase pré-escolar e escolar, considerando o crescente consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil? Essa questão foi definida a partir da observação do aumento progressivo dos índices de sobrepeso e obesidade em crianças brasileiras, especialmente em decorrência das mudanças nos

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

hábitos alimentares e do elevado consumo de produtos industrializados.

As buscas dos estudos foram realizadas nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (U.S. National Library of Medicine) e Biblioteca Virtual em Saúde, selecionadas por reunirem produções científicas de relevância nacional e internacional na área da saúde e nutrição. Para conduzir as buscas, foram utilizados descritores padronizados dos vocabulários DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (Medical Subject Headings), combinados pelos operadores booleanos AND e OR, a fim de refinar os resultados e abranger os principais conceitos relacionados ao tema. Os termos utilizados foram: “obesidade infantil” OR “childhood obesity”; “educação alimentar e nutricional” OR “nutrition education”; “estratégias de saúde” OR “health strategies”; “prevenção” OR “prevention”; “alimentos ultraprocessados” OR “ultra-processed foods”;

Os critérios de inclusão definidos foram: artigos primários publicados entre 2021 e 2025, disponíveis na íntegra e de acesso gratuito, redigidos em português ou inglês, que incluíssem crianças de 2 a 10 anos incompletos, e que discutissem estratégias de saúde ou educação nutricional voltadas à prevenção da obesidade infantil.

Também foram considerados os estudos que abordavam a participação da família na prevenção da obesidade infantil, desde que descrevessem como as ações de educação em saúde, educação alimentar e nutricional (EAN) ou intervenções comunitárias podiam apoiar as famílias na adoção de hábitos mais saudáveis. Dessa forma, incluíram-se pesquisas que apresentavam evidências sobre o papel do ambiente familiar na construção de comportamentos alimentares das crianças e na adesão às práticas preventivas.

Da mesma maneira, foram incluídos estudos que, mesmo não abordando especificamente a atuação do nutricionista, discutiam o trabalho de equipes multiprofissionais no contexto da prevenção da obesidade infantil. Assim, consideraram-se elegíveis aqueles que descreviam a participação de profissionais da saúde, educação e assistência social, desde que enfatizassem o papel da educação em saúde, das ações intersetoriais ou das práticas integradas como estratégias para promover hábitos alimentares adequados e prevenir o excesso de peso na infância. Esses critérios permitiram ampliar a compreensão sobre as diferentes formas de intervenção que contribuem para o enfrentamento da obesidade infantil em variados contextos.

Excluíram-se: estudos duplicados nas bases, trabalhos sem revisão por pares, artigos voltados exclusivamente ao tratamento clínico ou farmacológico, monografias, revisões, editoriais, opiniões e aqueles que não tratassem diretamente do tema central. O recorte temporal de cinco anos (2021–2025) foi adotado para garantir a atualização das evidências, considerando o contexto recente de aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e o fortalecimento de políticas públicas de promoção da alimentação saudável no Brasil.

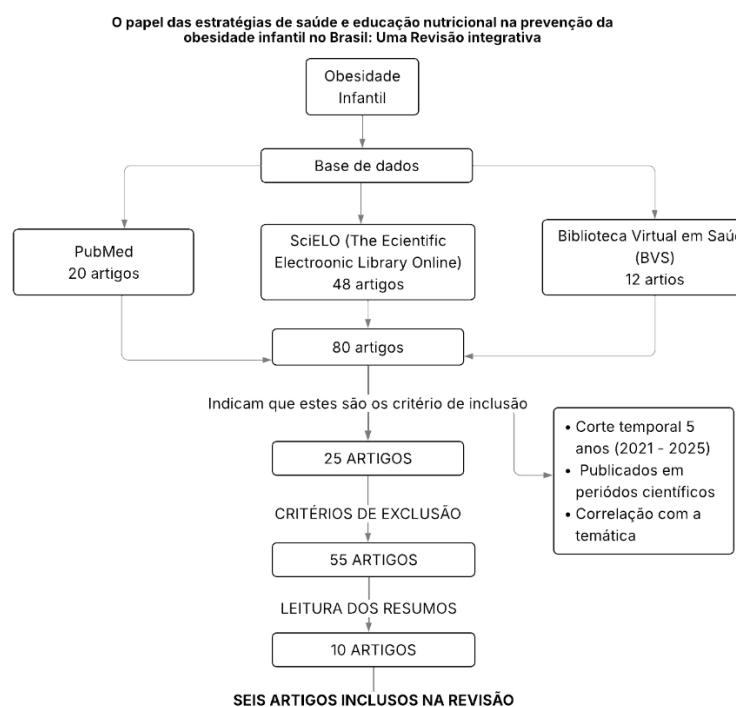
Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

Após a aplicação dos descritores e filtros nas bases de dados, 13 artigos duplicados foram excluídos, restando 80 estudos. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, momento em que foram removidos os artigos que não atendiam aos critérios temáticos e metodológicos, resultando em 55 publicações para análise preliminar. Posteriormente, foram aplicados os critérios de exclusão, eliminando-se os estudos que tratavam apenas de intervenções clínicas ou farmacológicas, os que abordavam outras faixas etárias e os que não apresentavam relação direta com o tema proposto. Após essa etapa, 25 artigos permaneceram para leitura integral.

Durante a leitura detalhada, 19 estudos foram excluídos por não atenderem plenamente aos critérios metodológicos estabelecidos ou por não apresentarem resultados voltados à fase pré-escolar e escolar. Assim, 6 artigos foram considerados adequados para compor a amostra final da revisão.

Esses seis estudos foram analisados de forma crítica e descritiva, considerando objetivos, metodologia, amostra e principais conclusões, e organizados em uma tabela-resumo. O processo de seleção foi estruturado conforme o modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), conforme representado no fluxograma abaixo, que sintetiza as principais etapas e filtros aplicados na triagem dos artigos.

Figura 2 – Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos artigos segundo o modelo PRISMA.



Fonte: desenvolvido pelos autores, 2025.

No quadro 1, descrito a seguir, foram compilados os resultados referentes aos seis artigos selecionados para esta revisão integrativa, conforme os critérios estabelecidos no processo metodológico. A síntese contempla as principais informações de cada estudo, autores, ano de publicação, título, tipo de estudo, objetivos e principais resultados, possibilitando uma análise

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

comparativa entre as evidências científicas acerca do papel das estratégias de saúde e educação nutricional na prevenção da obesidade infantil no Brasil.

Quadro 1. Resumo dos artigos analisados para revisão.

Artigos	Autor, ano de publicação, local do estudo	Delineamento, tipo de estudo e N	Objetivos do estudo	Metodologia	Principais achados
1	Lourenço, A. E. P. et al., 2025; Macaé (RJ), Brasil.	Estudo de painel, 2 momentos (2012- 2014 e 2017-2019), N1 = 1.028; N2 = 1.005 crianças pré-escolares.	Avaliar o estado nutricional de pré-escolares da rede pública de Macaé, RJ, em dois momentos separados por cerca de cinco anos, no contexto de crise petrolífera e implementação de ações educativas baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira.	As crianças foram selecionadas em 5 escolas urbanas, amostra não-probabilística (~15% dos alunos da rede de educação infantil da cidade). Indicadores antropométricos: altura-para-idade e índice de massa corporal-para-idade, com cálculos de escores Z conforme curvas da World Health Organization (WHO).	Atividades educativas, como as implementadas em Macaé, promovem a conscientização dos participantes e apoiam escolhas alimentares mais saudáveis.
2	Baggio, M. A. et al., 2021; Brasil (Paraná)	Estudo pesquisa qualitativa N = 39 (13 crianças, 12 membros da família, 7 profissionais de saúde em atenção primária e 7 profissionais de educação, todos ligados ao Programa Saúde na Escola)	Compreender as percepções de crianças, familiares e profissionais de saúde e educação sobre a obesidade infantil	Coleta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas	O estudo revelou que a obesidade infantil é percebida como problema crescente, associado a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo. Apontou a necessidade de ações integradas entre saúde e educação, incluindo famílias, com foco em educação alimentar e nutricional, promoção da atividade física e fortalecimento de políticas públicas para prevenção da obesidade infantil.
3	Gató- Moreno, M. et al., 2021; Província de Málaga, Espanha.	Ensaios clínicos randomizados N = 261 (IG=122; CG=139).	Determinar o impacto de uma intervenção nutricional educativa dirigida a pais de crianças em idade pré-escolar sobre o IMC z-score (zBMI) das crianças e a prevalência de excesso de peso/obesidade no período de 2 anos.	Amostra: crianças de 3-4 anos em escolas públicas da província de Málaga. Intervenção: seis sessões de 2 h cada no 1º ano + sessão de 3 h como seguimento no 2º ano. Medidas de peso, altura, cálculo de zBMI, prevalência de sobre peso/obesidade e.	No grupo intervenção (IG) houve decréscimo significativo do zBMI (ex: de 0,23 → 0,10 no 1º ano; p=0,002). No grupo controlo, aumento da prevalência de sobre peso/obesidade de 12,2% → 20,1% (p=0,027), enquanto no IG não houve alterações significativas
4	Zuccotti, G. et al.,	Relato de iniciativa/interv	Apresentar e avaliar um modelo	A iniciativa consistiu em dois	A combinação de desporto, valores olímpicos e educação é

	2025; Lombardia & Veneza, Itália	enção escolar de larga escala; N = 350 escolas.	integrado de educação e desporto em ambiente escolar como estratégia de prevenção da obesidade infantil.	componentes: fase educativa de 1 ano + fase desportiva final. 95 (27,1%) escolas aderiram formalmente, envolvendo 2.100 turmas e 51.066 alunos. Participaram 8.658 na fase desportiva. Engajamento comunitário e escolar forte.	apresentada como estratégia escalável e culturalmente potente para prevenção da obesidade pediátrica. estudo para avaliar peso/IMC.
5	Verga, S. M. P.; Mazza, V. A.; Teodoro, F. C. <i>et al.</i> (2022) Brasil	Estudo qualitativo N= 26	Compreender a influência familiar na formação dos hábitos alimentares infantis.	Entrevistas semiestruturadas com análise de conteúdo.	Envolvimento familiar e mudança de hábitos parentais são essenciais na prevenção da obesidade. Reforça a importância da participação familiar no enfrentamento da obesidade infantil
6	Gooey et al., 2024; Austrália	Estudo qualitativo; N = 15 (9 médicos de clínica geral, 4 enfermeiros e 2 gestores de consultório)	Explorar percepções e experiências de profissionais da atenção primária quanto à prevenção da obesidade infantil na prática clínica geral	Entrevistas semiestruturadas; análise temática com base no modelo ecológico de saúde	Identificou-se que, embora os profissionais reconheçam a importância de promover hábitos saudáveis e acompanhar o crescimento infantil, há pouca estrutura e apoio institucional para ações preventivas. Destacou-se a necessidade de superar lacunas de implementação e promover mudanças externas à clínica que apoiem comportamentos saudáveis

Fonte: desenvolvido pelos autores, 2025

Resultados e discussões

Os estudos analisados evidenciam que as estratégias de saúde e educação nutricional voltadas à prevenção da obesidade infantil são fundamentais para promover hábitos alimentares saudáveis e reduzir a incidência da doença entre crianças em idade pré-escolar e escolar. De forma geral, observa-se que as ações intersetoriais entre escolas, famílias e unidades básicas de saúde têm se mostrado mais eficazes, especialmente quando envolvem educação alimentar e nutricional desde a primeira infância (Lourenço *et al.*, 2025; Baggio *et al.*, 2021; Gato-Moreno *et al.*, 2021).

O estudo realizado por Lourenço *et al.* (2025), que avaliou o estado nutricional de pré-escolares da rede pública de Macaé (RJ) por meio de dados antropométricos coletados nas escolas municipais, identificou elevada prevalência de excesso de peso entre as crianças avaliadas. Os autores apontam que o estado nutricional infantil está diretamente relacionado ao ambiente escolar e à qualidade das refeições oferecidas, destacando a relevância do acompanhamento nutricional sistemático nas instituições de ensino. O estudo reforça a importância do ambiente escolar como

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

cenário estratégico de prevenção da obesidade infantil. Evidência que o acompanhamento contínuo e políticas efetivas de alimentação escolar impactam diretamente na formação de hábitos e no risco de ganho excessivo de peso.

De forma complementar, o estudo qualitativo de Baggio *et al.* (2021), realizado com crianças, familiares e profissionais da saúde e da educação, buscou compreender percepções sobre a obesidade infantil no contexto comunitário. Os autores identificaram que, embora exista reconhecimento sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, as famílias enfrentam dificuldades para manter práticas adequadas devido à rotina de trabalho, à influência do ambiente escolar e à ausência de continuidade das ações educativas. O estudo destaca que estratégias baseadas em educação alimentar e nutricional (EAN), com ênfase na escuta ativa e no envolvimento familiar, são essenciais para mudanças duradouras no comportamento infantil.

A pesquisa de Gato-Moreno *et al.* (2021), que avaliou intervenções educativas voltadas para promoção de hábitos saudáveis em crianças, demonstrou que programas estruturados de educação nutricional, com linguagem acessível e participação da família, são eficazes para desenvolver autonomia alimentar e prevenir o excesso de peso. O estudo evidenciou que intervenções contínuas favorecem não apenas o conhecimento das crianças, mas também sua capacidade de fazer escolhas mais equilibradas.

Os achados de Zuccotti *et al.* (2025) ampliam essa perspectiva ao demonstrar que estratégias focadas exclusivamente na prática esportiva não são suficientes para o enfrentamento da obesidade infantil. O estudo destaca a necessidade de integrar educação em saúde, estímulo à atividade física e ações que considerem fatores sociais, emocionais e culturais associados ao comportamento alimentar infantil. Dessa forma, programas preventivos devem ser multidimensionais e sensíveis às realidades das crianças e suas famílias.

No âmbito da Atenção Primária à Saúde, o estudo qualitativo de Gooey *et al.* (2024), realizado com médicos de família, enfermeiros e gestores, investigou percepções e desafios relacionados à prevenção da obesidade infantil na prática clínica. Os profissionais relataram reconhecer a importância do acompanhamento do crescimento e da promoção de comportamentos saudáveis, porém apontaram limitações estruturais, falta de tempo e ausência de apoio organizacional como barreiras. O estudo evidencia a necessidade de políticas públicas mais robustas e maior suporte institucional para a implementação efetiva de ações preventivas.

O estudo de Verga *et al.* (2022), desenvolvido a partir dos relatos de famílias que buscavam transformar seus hábitos alimentares, demonstra que o ambiente doméstico exerce forte influência sobre o comportamento alimentar das crianças. As autoras evidenciam que intervenções que incluem pais e cuidadores, sobretudo as mães, apresentam maior efetividade na adoção de práticas alimentares saudáveis no núcleo familiar.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

De forma integrada, os resultados dos estudos demonstram que a prevenção da obesidade infantil requer ações articuladas entre escola, família e serviços de saúde. A literatura converge para a necessidade de programas educativos contínuos, políticas públicas robustas, suporte institucional na Atenção Primária e intervenções intersetoriais que considerem os contextos socioculturais das crianças e suas famílias (Baggio *et al.*, 2021; Gooey *et al.*, 2024). Quando implementadas de maneira coordenada, essas estratégias favorecem ambientes mais saudáveis e a formação de hábitos alimentares adequados desde a infância.

De forma integrada, os resultados dos artigos incluídos nesta revisão demonstram que as estratégias de saúde e de educação nutricional representam o eixo central para a prevenção da obesidade infantil no Brasil, articulando-se diretamente com os diferentes contextos nos quais a criança está inserida. Os estudos que avaliaram o estado nutricional infantil em escolas públicas (LOURENÇO *et al.*, 2025; FERREIRA; SILVA; ASSUNÇÃO, 2023) evidenciam que o ambiente escolar exerce influência decisiva sobre os padrões alimentares e sobre a prevalência de excesso de peso, reforçando a necessidade de ações estruturadas de vigilância nutricional e oferta adequada de refeições.

As pesquisas que exploraram percepções de crianças, famílias e profissionais (BAGGIO *et al.*, 2021; VERGA *et al.*, 2022) destacam que a adesão a hábitos alimentares saudáveis depende diretamente do apoio familiar, da comunicação entre serviços de saúde e da continuidade das ações educativas no ambiente doméstico. Intervenções estruturadas de educação nutricional (GATO-MORENO *et al.*, 2021) e programas ampliados que consideram aspectos socioculturais, emocionais e comportamentais (ZUCCOTTI *et al.*, 2025) demonstram impacto positivo na autonomia alimentar das crianças e na redução de comportamentos de risco, evidenciando que ações isoladas, como apenas incentivar atividade física não são suficientes.

Além disso, estudos conduzidos no âmbito da Atenção Primária (GOOEY *et al.*, 2024) reforçam que profissionais de saúde reconhecem a importância da prevenção, mas enfrentam barreiras institucionais, como falta de tempo, capacitação e apoio organizacional, indicando que políticas públicas mais robustas e estruturadas são fundamentais para garantir a efetividade das ações. Complementarmente, documentos técnicos nacionais e internacionais (BRASIL, 2020; ENANI, 2021; OMS, 2007; OMS, 2023; OPAS, 2023) fornecem diretrizes e evidências sobre vigilância nutricional, tendências de consumo e fatores associados ao crescimento infantil, enriquecendo o entendimento dos determinantes da obesidade.

Assim, todos os estudos convergem ao demonstrar que a prevenção da obesidade infantil requer uma abordagem intersetorial, contínua e culturalmente contextualizada, articulando escola, família, serviços de saúde e políticas públicas para promover ambientes alimentares saudáveis e favorecer a formação de hábitos positivos desde a infância.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026

Conclusão

A presente revisão integrativa demonstrou que a prevenção da obesidade infantil na fase pré-escolar e escolar exige uma abordagem ampla, contínua e construída de forma conjunta entre escola, família e serviços de saúde. As evidências apontam que o ambiente escolar desempenha papel central na construção dos hábitos alimentares, e que ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), quando estruturadas, acessíveis e aplicadas de forma repetida ao longo do tempo, contribuem para a ampliação do conhecimento e para escolhas alimentares mais equilibradas entre as crianças.

A análise dos estudos permitiu concluir que a prevenção da obesidade infantil, tanto na fase pré-escolar quanto escolar, depende de ações contínuas e integradas entre escola, família e serviços de saúde. As evidências mostram que o ambiente escolar exerce influência significativa na formação dos hábitos alimentares, especialmente quando conta com programas estruturados de educação nutricional que são aplicados de forma consistente e adequados ao contexto das crianças.

Observou-se também que o envolvimento da família é determinante para a consolidação de hábitos saudáveis no ambiente doméstico. Rotinas, vínculos afetivos e condições socioeconômicas interferem diretamente no comportamento alimentar, e a participação ativa dos responsáveis potencializa os efeitos das ações educativas iniciadas na escola ou nos serviços de saúde.

Na Atenção Primária, verificou-se que os profissionais reconhecem a importância da atuação preventiva, porém ainda enfrentam limitações relacionadas ao tempo, à organização do serviço e ao suporte institucional. Modelos de cuidado mais integrados e centrados nas necessidades das crianças demonstram maior potencial para promover acompanhamento adequado e intervenções efetivas.

Apesar dos avanços, permanecem lacunas relevantes na literatura, como a escassez de estudos de longo prazo e a necessidade de aprofundamento em estratégias específicas voltadas às crianças em idade pré-escolar e escolar. Pesquisas futuras devem priorizar intervenções intersetoriais que considerem aspectos culturais, emocionais e sociais do comportamento alimentar, além de utilizar instrumentos avaliativos mais sensíveis para mensurar o impacto das ações ao longo do tempo.

Compreender e fortalecer essas estratégias é fundamental para promover um desenvolvimento mais saudável e estabelecer práticas alimentares que se mantenham ao longo da vida, contribuindo para a prevenção da obesidade e para a melhoria da saúde das futuras gerações.

Referências

BAGGIO, M. A. et al. *Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação*. Texto & Contexto Enfermagem, v. 30, e20190331, 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos no SISVAN*. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

ENANI – ESTUDO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL. *ENANI-2019*:

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 17/01/2026 | aceito: 19/01/2026 | publicação: 21/01/2026
resultados preliminares. Rio de Janeiro: UFRJ, 2021.

FERREIRA, H. S.; SILVA, B. C. V.; ASSUNÇÃO, M. L. *Estado nutricional e fatores associados à obesidade entre escolares de Maceió.* Revista Brasileira de Estudos de População, v. 40, e0243, 2023.

GATO-MORENO, M. et al. *Educação nutricional precoce na prevenção da obesidade infantil.* International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 6569, 2021.

GOOEY, M. et al. *Prevenção da obesidade infantil na prática clínica geral.* Family Practice, v. 41, n. 5, p. 770–780, 2024.

LOURENÇO, A. E. P. et al. *Estado nutricional de pré-escolares da rede pública de Macaé.* Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 34, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Growth standards and growth reference.* Geneva: WHO, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Obesity and overweight.* Geneva: WHO, 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Obesidade infantil nas Américas: situação e desafios.* Washington, D.C.: OPAS, 2023.

VERGA, F. et al. *O sistema familiar buscando a transformação do comportamento alimentar diante da obesidade infantil.* Saúde e Sociedade, 2022.

ZUCCOTTI, G. et al. *Além do esporte no combate à obesidade infantil: campanha baseada no Olimpismo.* Frontiers in Endocrinology, v. 16, 2025.