

Efetividade de abordagens nutricionais e dietéticas no controle da obesidade infantil

Effectiveness of nutritional and dietary approaches in controlling childhood obesity

Eficacia de los enfoques nutricionales y dietéticos en el control de la obesidad infantil

Joyce Ursula Thomaz Oliveira¹, Laureane Silva Leal², Luma Giovanna Santos Saldanha³, Maria Vitória Bugallo Toth⁴, Felipe Maia da Fonsêca⁵, Rafael Andraus Tillmann Pádua⁶, Luciana Salman Vitoi⁷ e Lucas Patrick Silva Batista⁸

¹Graduada pela Universidade do Grande Rio, Duque de Caxias, Rio de Janeiro. ORCID: 0009-0003-3751-8671. E-mail: joyce.ut.oliveira@hotmail.com;

²Graduada pela Universidade Federal de Uberlândia, Umuarama, Uberlândia. ORCID: 0000-0001-8455-7276. E-mail: laureane09@hotmail.com;

³Graduada pelo Centro Universitário Cesmac, Maceió, Alagoas. ORCID: 0009-0009-7363-5115. E-mail: saldanhaluma@gmail.com;

⁴Graduada pelo Centro Universitário Serra dos Órgãos, Teresópolis, Rio de Janeiro. ORCID: 0009-0005-2998-7034. E-mail: vitoriabugallo@gmail.com;

⁵Graduado pelo Centro Universitário UniFacid, Teresina, Piauí. ORCID: 0009-0003-7514-6063. E-mail: felipemfonseca10@hotmail.com;

⁶Graduado pelo Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Araguari, Minas Gerais. ORCID: 0000-0001-6176-412. E-mail: rafpadua95@gmail.com;

⁷Graduada pela Pontifícia Universidade Católica, Betim, Minas Gerais. ORCID: 0009-0006-9993-578X. E-mail: lucianavitoi@hotmail.com;

⁸Graduado pela Faculdade Unidas do Norte de Minas, Montes Claros, Minas Gerais. ORCID: 0009-0003-1785-5523. E-mail: lucaspsb1808@gmail.com.

Resumo - A obesidade infantil é um problema crescente de saúde pública global, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que compromete a saúde física e psicológica das crianças. Este fenômeno multifatorial é influenciado por hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, fatores genéticos e socioeconômicos. Diversas estratégias nutricionais têm sido implementadas para abordar esta condição, incluindo dietas restritivas, dietas balanceadas e intervenções comportamentais e educacionais. Neste contexto, este artigo revisa a literatura existente para avaliar a eficácia dessas diferentes abordagens no manejo da obesidade infantil, buscando comparar as intervenções nutricionais em termos de redução de peso, impacto nas medidas antropométricas e adesão e aceitabilidade dos programas. As dietas restritivas demonstram eficácia inicial na redução de peso devido à limitação calórica, porém, enfrentam desafios de sustentabilidade e adesão a longo prazo. Em contraste, as dietas balanceadas, que promovem uma alimentação rica e variada, mostram-se mais viáveis para manutenção de peso e saúde geral, melhorando índices como o IMC e a circunferência da cintura. As abordagens comportamentais e educacionais, focadas na modificação de hábitos alimentares e na promoção da atividade física, são importantes para o sucesso a longo prazo, especialmente quando os pais e cuidadores são envolvidos no processo. Os resultados desta revisão sugerem que intervenções multidisciplinares, combinando dietas balanceadas com técnicas comportamentais e educacionais, são as mais efetivas, promovendo a perda de peso e melhorando o bem-estar geral das crianças.

Palavras-Chave: Saúde pública; Intervenções nutricionais; Hábitos alimentares; Bem-estar infantil.

Abstract - Childhood obesity is a growing global public health issue characterized by the excessive accumulation of body fat, which compromises the physical and psychological health of children. This multifactorial phenomenon is influenced by inadequate eating habits, sedentary lifestyles, genetic factors, and socioeconomic conditions. Various nutritional strategies have been implemented to address this condition, including restrictive diets, balanced diets, and behavioral and educational interventions. In this context, this article reviews the existing literature to evaluate the effectiveness of these different approaches in managing childhood obesity, aiming to compare nutritional interventions in terms of weight reduction, impact on anthropometric measures, and adherence and acceptability of the programs. Restrictive diets show initial effectiveness in weight reduction due to caloric limitation; however, they face sustainability and adherence challenges in the long term. In contrast, balanced diets, which promote a rich and varied diet, prove more viable for maintaining weight and overall health, improving indices such as BMI and waist circumference. Behavioral and educational approaches, focusing on modifying eating habits and promoting physical activity, are important for long-term success, especially when parents and caregivers are involved in the process. The results of this review suggest that multidisciplinary interventions, combining balanced diets



with behavioral and educational techniques, are the most effective, promoting weight loss and improving the overall well-being of children.

Key words: Public health; Nutritional interventions; Eating habits; Child well-being.

Resumen - La obesidad infantil es un creciente problema de salud pública mundial, caracterizado por la acumulación excesiva de grasa corporal que compromete la salud física y psicológica de los niños. Este fenómeno multifactorial está influenciado por hábitos alimentarios inadecuados, inactividad física, factores genéticos y socioeconómicos. Se han implementado varias estrategias nutricionales para abordar esta afección, incluidas dietas restrictivas, dietas equilibradas e intervenciones conductuales y educativas. En este contexto, este artículo revisa la literatura existente para evaluar la efectividad de estos diferentes enfoques en el manejo de la obesidad infantil, buscando comparar intervenciones nutricionales en términos de reducción de peso, impacto en las mediciones antropométricas y adherencia y aceptabilidad de los programas. Las dietas restrictivas demuestran una eficacia inicial en la reducción de peso debido a la limitación de calorías; sin embargo, enfrentan desafíos de sostenibilidad y cumplimiento a largo plazo. En cambio, las dietas equilibradas, que promueven una dieta rica y variada, son más viables para mantener el peso y la salud general, mejorando índices como el IMC y la circunferencia de la cintura. Los enfoques conductuales y educativos, centrados en modificar los hábitos alimentarios y promover la actividad física, son importantes para el éxito a largo plazo, especialmente cuando los padres y cuidadores participan en el proceso. Los resultados de esta revisión sugieren que las intervenciones multidisciplinarias, que combinan dietas equilibradas con técnicas conductuales y educativas, son las más efectivas, ya que promueven la pérdida de peso y mejoran el bienestar general de los niños.

Palabras-clave: Salud pública; Intervenciones nutricionales; Hábitos alimentarios; Bienestar infantil.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil tem se tornado uma preocupação crescente em nível global, sendo reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública do século XXI. Esta condição, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, está associada a uma série de riscos à saúde das crianças, incluindo o desenvolvimento precoce de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares.

Diversos fatores contribuem para a crescente prevalência da obesidade infantil, entre eles hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, fatores genéticos e influências ambientais. Dessa forma, o manejo dessa condição é importante para prevenir complicações a curto e longo prazo e promover a saúde e o bem-estar das futuras gerações.

Diante desse cenário, diferentes abordagens nutricionais e dietéticas têm sido exploradas como estratégias para controlar e reduzir a obesidade infantil, as quais variam desde dietas restritivas, que limitam a ingestão calórica, até dietas balanceadas, que enfatizam a qualidade dos alimentos consumidos.

Outrossim, abordagens comportamentais e educacionais focam na modificação dos hábitos alimentares e no aumento da atividade física. Intervenções multidisciplinares, que envolvem profissionais de diferentes áreas da saúde, também têm mostrado resultados promissores, pois abordam a obesidade de maneira integrada.

Apesar da diversidade de estratégias disponíveis, a eficácia dessas abordagens ainda é tema de debate na literatura científica. Estudos apresentam resultados variados quanto à eficácia das diferentes intervenções, o que ressalta a necessidade de uma avaliação mais comparativa.

A nuance do manejo da obesidade infantil exige uma compreensão sobre quais abordagens são mais efetivas em diferentes contextos e populações. Assim sendo, a investigação das abordagens nutricionais e dietéticas no

manejo da obesidade infantil é importante para o desenvolvimento de políticas e programas de saúde pública mais eficazes.

Neste contexto, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia de diferentes abordagens nutricionais e dietéticas no manejo da obesidade infantil por meio de uma revisão de literatura. Busca-se identificar quais intervenções apresentam os melhores resultados em termos de redução do índice de massa corporal (IMC), adesão ao tratamento e melhoria dos hábitos alimentares e de atividade física. Ademais, pretende-se explorar as barreiras e facilitadores associados a cada abordagem, proporcionando uma visão das melhores práticas para o controle da obesidade infantil.

Diante disso, a justificativa para a realização deste estudo reside na necessidade de identificar intervenções efetivas que possam ser implementadas em larga escala para mitigar os impactos negativos da obesidade infantil. Ao fornecer evidências sobre a eficácia de diferentes estratégias nutricionais e dietéticas, este estudo pode contribuir para a prática clínica, auxiliando profissionais de saúde na tomada de decisões informadas e baseadas em evidências.

Para alcançar os objetivos propostos, será realizada uma revisão da literatura, compreendendo estudos publicados na última década. A seleção dos estudos será baseada em critérios de inclusão e exclusão bem definidos. Serão incluídos artigos que abordem intervenções nutricionais e dietéticas no manejo da obesidade infantil, publicados em inglês, português ou espanhol, que apresentem resultados quantitativos sobre a eficácia das intervenções. Serão excluídos estudos que não tenham grupo controle, que sejam revisões de literatura sem metodologia clara, ou que não apresentem dados específicos sobre obesidade infantil.

A busca pelos artigos será realizada em bases de dados acadêmicas renomadas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science, e Google Scholar. Serão utilizados descritores específicos, como "obesidade infantil", "intervenções nutricionais", "dietoterapia", e "eficácia".

A seleção inicial dos estudos será feita por meio da



leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos que atenderem aos critérios de inclusão. A análise dos dados envolverá a extração de informações relevantes, como o tipo de intervenção, duração, resultados obtidos, e características da população estudada. Os dados serão sintetizados de forma crítica, comparando a eficácia das diferentes abordagens e identificando padrões e tendências relevantes.

REVISÃO DA LITERATURA

A obesidade infantil é um fenômeno que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em crianças e adolescentes, o que resulta em impactos adversos para a saúde física e psicológica. Este problema de saúde pública tem se intensificado nas últimas décadas, atingindo proporções epidêmicas em várias regiões do mundo. O entendimento dos conceitos fundamentais que envolvem a obesidade infantil é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes e políticas de saúde pública direcionadas ao seu controle e prevenção (Corrêa et al., 2020).

A definição de obesidade infantil geralmente se baseia no índice de massa corporal (IMC), que é calculado dividindo-se o peso da criança em quilogramas pelo quadrado de sua altura em metros. Para fins de diagnóstico, os valores de IMC são comparados a tabelas de referência específicas para idade e sexo, fornecidas por organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Crianças com IMC acima do percentil 85 para sua idade e sexo são classificadas como com sobrepeso, enquanto aquelas acima do percentil 95 são consideradas obesas (Zigarti; Junior; Sales Ferreira, 2021).

A obesidade infantil resulta de uma complexa interação entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos. Fatores genéticos podem predispor uma criança a acumular gordura corporal com mais facilidade, influenciando a forma como o corpo armazena e utiliza energia. No entanto, a predisposição genética por si só não explica o aumento dramático na prevalência da obesidade infantil. Mudanças ambientais e comportamentais têm corroborando neste contexto, incluindo o aumento da disponibilidade de alimentos calóricos e processados, o sedentarismo, e a diminuição da atividade física. O ambiente moderno, caracterizado por um estilo de vida sedentário e o fácil acesso a alimentos ricos em calorias, contribui para o desequilíbrio energético que leva à obesidade (Souza; Molero; Gonçalves, 2021).

As consequências da obesidade infantil são amplas e variadas, afetando múltiplos sistemas do corpo. Crianças obesas têm maior risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias e problemas ortopédicos. Igualmente, a obesidade infantil está associada a problemas psicológicos, incluindo baixa autoestima, depressão e ansiedade, que podem persistir até a vida adulta. As complicações metabólicas da obesidade podem também levar a doenças cardiovasculares precoces, uma preocupação crescente dado o aumento da obesidade em idades cada vez menores (Frontzek; Bernardes; Modena,

2017).

A prevenção e o tratamento da obesidade infantil envolvem múltiplas abordagens, incluindo intervenções dietéticas, aumento da atividade física e mudanças comportamentais. Intervenções eficazes frequentemente requerem a colaboração de profissionais de saúde, educadores, e famílias para promover um ambiente que favoreça escolhas alimentares saudáveis e atividade física regular. As escolas contribuem nesse contexto, fornecendo educação nutricional, oportunidades para atividade física e um ambiente que apoie hábitos de vida saudáveis (Capistrano et al., 2022).

A abordagem dietética para o manejo da obesidade infantil geralmente inclui a promoção de uma alimentação balanceada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, enquanto se limita a ingestão de açúcares, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados. Programas de educação nutricional e aconselhamento dietético individualizado podem ajudar as famílias a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Ainda, é preciso abordar comportamentos alimentares específicos, como a prática de comer em resposta a emoções ou o consumo excessivo de alimentos hipercalóricos em frente à televisão (Jardim; Souza, 2017).

O aumento da atividade física é outro componente essencial na prevenção e manejo da obesidade infantil. Recomenda-se que crianças e adolescentes participem de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente. Atividades como brincadeiras ao ar livre, esportes organizados e exercícios físicos estruturados podem ajudar a aumentar o gasto energético e melhorar a aptidão física. Além dos benefícios físicos, a atividade física regular também promove a saúde mental e o bem-estar psicológico, contribuindo para a prevenção da obesidade (Santos; Rocha; Dias, 2020).

Entre os principais fatores de risco para a obesidade infantil estão os hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de alimentos ricos em calorias, açúcares e gorduras saturadas, frequentemente associados à alimentação fora do lar e ao consumo de fast food.

Outrossim, o sedentarismo tem contribuído nisso, com muitas crianças dedicando uma quantidade de tempo a atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar videogames e usar dispositivos eletrônicos, em detrimento da prática regular de atividades físicas (Bravin et al., 2015).

Fatores genéticos também são determinantes importantes, influenciando a propensão de uma criança a ganhar peso com mais facilidade. Estudos mostram que crianças com pais obesos têm maior probabilidade de também desenvolver obesidade, sugerindo uma forte componente hereditária. Contudo, a genética não atua isoladamente; interage com o ambiente e os comportamentos para aumentar o risco de obesidade (Linhares et al., 2016).

Fatores socioeconômicos também não podem ser ignorados. Famílias de baixa renda frequentemente têm menos acesso a alimentos saudáveis, espaços para atividades físicas seguras e programas de educação nutricional, contribuindo para disparidades na prevalência de obesidade



entre diferentes grupos socioeconômicos.

As consequências da obesidade infantil são extensas e afetam múltiplos aspectos da saúde. No curto prazo, crianças obesas são mais propensas a sofrer de problemas respiratórios, como apnéia do sono, distúrbios ortopédicos, como dores nas articulações, e condições dermatológicas. A nível metabólico, a obesidade infantil aumenta o risco de resistência à insulina, que pode evoluir para diabetes tipo 2, uma condição anteriormente rara em crianças.

Problemas cardiovasculares também são comuns, incluindo hipertensão e dislipidemias, que se caracterizam por níveis anormais de lipídios no sangue. A longo prazo, a obesidade infantil está fortemente associada à persistência da obesidade na vida adulta, o que, por sua vez, aumenta o risco de doenças crônicas graves, como doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e certos tipos de câncer (Ferreira et al., 2021).

Além dos impactos físicos, a obesidade infantil tem consequências psicológicas. Crianças obesas frequentemente enfrentam estigmatização e discriminação, o que pode levar a baixa autoestima, depressão e ansiedade. Esses problemas emocionais podem perpetuar um ciclo vicioso, onde o sofrimento psicológico leva ao aumento do consumo de alimentos como mecanismo de enfrentamento, exacerbando ainda mais o problema de peso. As dificuldades emocionais e sociais podem também interferir no desempenho acadêmico e na qualidade de vida geral das crianças afetadas (Almeida et al., 2020).

Dada a gravidade e a complexidade da obesidade infantil, diversas abordagens nutricionais e dietéticas têm sido propostas e estudadas como estratégias para seu manejo e prevenção. Uma das abordagens mais comuns envolve dietas restritivas, que limitam a ingestão calórica diária com o objetivo de criar um déficit energético que resulte na perda de peso. Essas dietas podem variar em rigor, desde pequenas reduções calóricas até planos alimentares mais severos, com a eliminação de certos grupos de alimentos. Embora eficazes a curto prazo, dietas muito restritivas podem ser difíceis de manter a longo prazo e podem levar a deficiências nutricionais e a comportamentos alimentares desordenados (Duré et al., 2015).

Outra abordagem é a promoção de dietas balanceadas, que enfatizam a importância da qualidade dos alimentos consumidos. Estas dietas focam no aumento do consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, enquanto limitam alimentos processados, açúcares adicionados e gorduras saturadas. A dieta mediterrânea, por exemplo, é frequentemente citada como um modelo de alimentação saudável que pode ajudar a controlar o peso e melhorar a saúde geral. Esse tipo de abordagem é mais sustentável a longo prazo, pois não envolve restrições severas e promove uma alimentação variada e equilibrada (Frontzek; Bernardes; Modena, 2017).

Além das modificações dietéticas, abordagens comportamentais e educacionais são fundamentais no manejo da obesidade infantil. Essas intervenções visam modificar os comportamentos alimentares e de atividade física das crianças e suas famílias (Capistrano et al., 2022).

ABORDAGENS NUTRICIONAIS NO MANEJO DA OBESIDADE INFANTIL

O manejo da obesidade infantil é uma preocupação crescente em saúde pública, exigindo abordagens integradas para tratar e prevenir esta condição. Entre as estratégias mais comuns, as abordagens nutricionais corroboram nesta seara. As principais categorias incluem dietas restritivas, dietas balanceadas e abordagens comportamentais e educacionais (Psaltopoulou et al., 2019).

Cada uma dessas estratégias tem suas próprias características, benefícios e desafios, e a escolha da abordagem adequada depende de diversos fatores, incluindo a individualidade das necessidades das crianças e o contexto em que vivem (Xu; Xue, 2016).

As dietas restritivas são uma abordagem frequentemente utilizada no manejo da obesidade infantil. Estas dietas envolvem a limitação da ingestão calórica diária com o objetivo de criar um déficit energético, promovendo assim a perda de peso. Uma das formas mais comuns de dietas restritivas é a redução da ingestão de carboidratos, muitas vezes substituindo-os por proteínas e gorduras saudáveis. A lógica por trás dessa estratégia é que a redução de carboidratos pode diminuir a produção de insulina, um hormônio que facilita o armazenamento de gordura (Kansra; Lakkunarajah; Jay, 2021).

Embora as dietas restritivas possam ser eficazes a curto prazo, elas apresentam problemas, em que a adesão a longo prazo pode ser difícil, especialmente para crianças, devido à restrição severa de certos alimentos que pode levar à sensação de privação. Também, há o risco de deficiências nutricionais se a dieta não for cuidadosamente planejada para garantir uma ingestão adequada de todos os nutrientes essenciais (Ling; Robbins; Wen, 2016).

Em contraste, as dietas balanceadas focam na promoção de uma alimentação equilibrada e variada, enfatizando a qualidade dos alimentos consumidos ao invés de meramente reduzir calorias. Este tipo de abordagem incentiva o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, enquanto limita alimentos processados, açúcares adicionados e gorduras saturadas (Toro-Martín et al., 2017).

Um exemplo amplamente estudado é a dieta mediterrânea, que tem demonstrado benefícios na perda de peso e na melhoria da saúde cardiovascular e metabólica. As dietas balanceadas são geralmente mais sustentáveis a longo prazo, pois não envolvem restrições severas e promovem hábitos alimentares que podem ser mantidos ao longo da vida. Elas também podem ser adaptadas às preferências e necessidades individuais, tornando-as mais aceitáveis para crianças e suas famílias (Smith; Fu; Kobayashi, 2020).

Além das modificações dietéticas, as abordagens comportamentais e educacionais são essenciais no manejo da obesidade infantil. Estas intervenções focam na mudança dos comportamentos alimentares e de atividade física através de técnicas de modificação comportamental e educação nutricional. Programas de educação nutricional são frequentemente implementados em escolas e comunidades para aumentar o conhecimento sobre escolhas alimentares saudáveis e a importância da atividade física



regular (Lobstein et al., 2015).

Técnicas de modificação comportamental, como o estabelecimento de metas específicas, o monitoramento do comportamento e a utilização de reforços positivos, podem ser eficazes em ajudar as crianças a adotar e manter hábitos saudáveis (Dietz et al., 2015). Por exemplo, a técnica de autorregulação pode ensinar as crianças a prestar atenção aos sinais de fome e saciedade, ajudando a prevenir a ingestão excessiva de alimentos.

Intervenções comportamentais também podem incluir componentes familiares, uma vez que o apoio e o ambiente familiar são importantes para o sucesso a longo prazo. Envolver pais e cuidadores no processo de mudança de hábitos pode aumentar a eficácia das intervenções, criando um ambiente doméstico que apoie escolhas alimentares saudáveis e a prática regular de atividade física. A terapia familiar e os programas de aconselhamento podem ser utilizados para abordar questões emocionais e comportamentais que contribuem para a obesidade, como o comer emocional e os hábitos alimentares desordenados (Kumar; Kelly, 2017).

As abordagens multidisciplinares que combinam dietas balanceadas, modificações comportamentais e suporte educacional têm mostrado resultados promissores no manejo da obesidade infantil. Estas intervenções envolvem a colaboração de diversos profissionais de saúde, incluindo nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e médicos, proporcionando um suporte mais holístico e integrado. A integração dessas diferentes perspectivas permite uma abordagem mais ampla, que considera a alimentação, a atividade física, os aspectos psicológicos e sociais que influenciam o comportamento de uma criança (Styne et al., 2017).

Além das intervenções específicas, é importante considerar o papel das políticas públicas na prevenção e manejo da obesidade infantil. Medidas como a regulamentação da publicidade de alimentos não saudáveis direcionada a crianças, a implementação de programas de alimentação escolar saudável e a criação de ambientes que promovam a atividade física são fundamentais. Campanhas de conscientização pública também são essenciais para educar pais e cuidadores sobre a importância de uma alimentação equilibrada e de um estilo de vida ativo para a saúde das crianças (Bass; Eneli, 2015).

PRINCIPAIS ACHADOS

Os principais resultados sobre a eficácia das diferentes abordagens nutricionais no manejo da obesidade infantil destacam-se pela variedade de resultados observados em termos de redução de peso, impacto nas medidas antropométricas e adesão e aceitabilidade das intervenções. A comparação entre dietas restritivas, dietas balanceadas e abordagens comportamentais e educacionais apresenta nuances importantes que devem ser consideradas na formulação de estratégias de tratamento (Dietz; Baur, 2022).

No que diz respeito à comparação da eficácia das diferentes abordagens, estudos têm mostrado que dietas restritivas podem proporcionar uma rápida perda de peso inicial devido à redução calórica. Contudo, essa perda de

peso tende a ser difícil de manter a longo prazo. A natureza restritiva dessas dietas pode levar a sentimentos de privação e potencialmente desencadear comportamentos alimentares desordenados, como compulsão alimentar (Bleich et al., 2018).

Outrossim, há preocupações quanto à adequação nutricional a longo prazo, uma vez que dietas muito restritivas podem resultar em deficiências de vitaminas e minerais essenciais. Por outro lado, dietas balanceadas, que promovem uma alimentação variada e rica em nutrientes, tendem a ser mais sustentáveis e apresentam melhores resultados a longo prazo. Essas dietas contribuem para a perda de peso e melhoram a saúde geral, reduzindo os riscos de doenças crônicas associadas à obesidade (Ling; Robbins; Wen, 2016).

Em termos de impacto nas medidas antropométricas, que incluem índices como o índice de massa corporal, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal, as dietas balanceadas têm se mostrado efetivas na redução do IMC e na melhoria da composição corporal. Estudos indicam que intervenções que combinam dietas balanceadas com aumento da atividade física são eficazes em reduzir a circunferência da cintura e o percentual de gordura corporal, indicadores críticos de risco cardiovascular e metabólico (Dietz; Baur, 2022).

Em contrapartida, dietas restritivas, embora boas na redução do peso e IMC a curto prazo, muitas vezes não resultam em melhorias sustentáveis nas medidas antropométricas, especialmente se não forem acompanhadas de mudanças no estilo de vida que incluam atividade física regular.

A adesão e aceitabilidade das intervenções são aspectos que influenciam diretamente a eficácia das estratégias de manejo da obesidade infantil. Intervenções que são difíceis de seguir ou que não são bem aceitas pelos participantes tendem a apresentar altas taxas de abandono e menores taxas de sucesso. Dietas restritivas, devido à sua natureza, frequentemente enfrentam desafios em termos de adesão.

Crianças e suas famílias podem achar difícil seguir essas dietas a longo prazo, levando a uma alta taxa de desistência. Em contraste, dietas balanceadas, que são menos restritivas e mais flexíveis, tendem a ter maior aceitação e adesão. A possibilidade de incluir uma variedade de alimentos torna essas dietas mais sustentáveis e agradáveis para as crianças, aumentando a probabilidade de manutenção dos hábitos alimentares saudáveis a longo prazo (Bleich et al., 2018).

As abordagens comportamentais e educacionais também atuam na adesão e aceitabilidade das intervenções. Programas que incluem componentes educacionais, como workshops sobre nutrição e sessões de aconselhamento familiar, têm mostrado resultados positivos em termos de adesão (Dietz; Baur, 2022).

A educação nutricional ajuda a aumentar o conhecimento e a consciência sobre a importância de uma alimentação saudável, enquanto as técnicas de modificação comportamental, como o estabelecimento de metas e o monitoramento do progresso, incentivam as crianças e suas famílias a aderirem ao plano de tratamento. A inclusão dos



pais e cuidadores no processo de intervenção é fundamental para o sucesso a longo prazo, pois o apoio familiar pode criar um ambiente que favorece a manutenção de hábitos saudáveis.

Intervenções multidisciplinares, que combinam diferentes abordagens nutricionais e comportamentais, têm mostrado resultados promissores na melhoria das medidas antropométricas e na adesão a longo prazo. Estas intervenções envolvem a colaboração de diversos profissionais de saúde, incluindo nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e médicos, proporcionando um suporte mais holístico e integrado (Ling; Robbins; Wen, 2016).

A integração dessas diferentes perspectivas permite uma abordagem mais ampla, que considera a alimentação, a atividade física e os aspectos psicológicos e sociais que influenciam o comportamento de uma criança. Os resultados indicam que intervenções multidisciplinares são efetivas na redução de peso e na melhoria geral da saúde e do bem-estar das crianças (Bleich et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sobre as abordagens nutricionais no manejo da obesidade infantil proporciona uma compreensão das estratégias utilizadas e de suas respectivas eficácias. A análise das dietas restritivas, dietas balanceadas e abordagens comportamentais e educacionais evidencia que cada abordagem possui seus méritos e limitações específicas.

Verificou-se que, embora as dietas restritivas possam induzir uma rápida perda de peso inicial devido à redução calórica, sua sustentabilidade a longo prazo é frequentemente comprometida por desafios de adesão e possíveis deficiências nutricionais.

Por outro lado, as dietas balanceadas destacam-se como uma abordagem mais viável e sustentável. A promoção de uma alimentação rica e variada, enfatizando a qualidade dos alimentos consumidos, assegura a redução de peso e na manutenção de uma saúde geral.

Constatou-se que estas dietas, quando associadas ao aumento da atividade física, apresentam melhorias nas medidas antropométricas, como o índice de massa corporal e a circunferência da cintura, bem como no percentual de gordura corporal. Assim, conclui-se que dietas balanceadas oferecem uma estratégia mais equilibrada e sustentável para o controle da obesidade infantil.

As abordagens comportamentais e educacionais são importantes para a modificação de hábitos alimentares e de atividade física. Programas educativos e de modificação comportamental, incluindo técnicas como o estabelecimento de metas e o monitoramento do progresso, demonstram ser efetivos na promoção de hábitos saudáveis.

A inclusão dos pais e cuidadores nas intervenções comportamentais reforça a adesão das crianças aos programas, criando um ambiente doméstico favorável ao desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis e à atividade física regular. Dessa forma, conclui-se que a integração de componentes educacionais e comportamentais é fundamental para o sucesso das intervenções nutricionais a longo prazo.

As intervenções multidisciplinares, que combinam dietas balanceadas com abordagens comportamentais e educacionais, emergem como a estratégia mais promissora. Estas intervenções, que envolvem a colaboração de diversos profissionais de saúde, proporcionam um suporte holístico e integrado, abordando os aspectos nutricionais, físicos e psicológicos da obesidade infantil. A evidência sugere que intervenções multidisciplinares promovem a redução de peso e a melhoria das medidas antropométricas e contribuem para o bem-estar geral das crianças.

Logo, conclui-se que a obesidade infantil, sendo uma condição multifatorial, requer abordagens igualmente complexas e integradas para seu manejo efetivo. Dietas balanceadas, suportadas por intervenções comportamentais e educacionais, oferecem uma abordagem equilibrada e sustentável.

REFERÊNCIAS

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

BASS, Rosara; ENELI, Ihuoma. Severe childhood obesity: an under-recognised and growing health problem. **Postgraduate medical journal**, v. 91, n. 1081, p. 639-645, 2015.

BLEICH, Sara N. et al. Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. **The lancet Diabetes & endocrinology**, v. 6, n. 4, p. 332-346, 2018.

BRAVIN, Maria Beatriz et al. A influência do exercício físico na obesidade infantil. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina**, n. 04, 2015.

CAPISTRANO, Gisele Bailich et al. Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura. **Conjecturas**, v. 22, n. 2, p. 47-58, 2022.

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

DIETZ, William H. et al. Management of obesity: improvement of health-care training and systems for prevention and care. **The Lancet**, v. 385, n. 9986, p. 2521-2533, 2015.

DIETZ, William H.; BAUR, Louise A. The Prevention of Childhood Obesity. **Clinical Obesity in Adults and Children**, p. 323-338, 2022.



DURÉ, Micheli Lüttjohann et al. A obesidade infantil: um olhar sobre o contexto familiar, escolar e da mídia. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 5, n. 4, p. 191-196, 2015.

FERREIRA, Bruna Rocha et al. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, p. e6955-e6955, 2021.

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; SOUZA, Inês Leoneza de. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 8, n. 1, p. 66-90, 2017.

KANSRA, Alvina R.; LAKKUNARAJAH, Sinduja; JAY, M. Susan. Childhood and adolescent obesity: a review. **Frontiers in pediatrics**, v. 8, p. 581461, 2021.

KUMAR, Seema; KELLY, Aaron S. Review of childhood obesity: from epidemiology, etiology, and comorbidities to clinical assessment and treatment. In: **Mayo Clinic Proceedings**. Elsevier, 2017. p. 251-265.

LING, Jiyong; ROBBINS, Lorraine B.; WEN, Fujun. Interventions to prevent and manage overweight or obesity in preschool children: A systematic review. **International journal of nursing studies**, v. 53, p. 270-289, 2016.

LING, Jiyong; ROBBINS, Lorraine B.; WEN, Fujun. Interventions to prevent and manage overweight or obesity in preschool children: A systematic review. **International journal of nursing studies**, v. 53, p. 270-289, 2016.

LINHARES, Francisca Michelli Medeiros et al. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em saúde**, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016.

LOBSTEIN, Tim et al. Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. **The Lancet**, v. 385, n. 9986, p. 2510-2520, 2015.

PAES, Santiago Tavares; MARINS, João Carlos Bouzas; ANDREAZZI, Ana Eliza. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, p. 122-129, 2015.

PSALTOPOULOU, Theodora et al. Prevention and

treatment of childhood and adolescent obesity: a systematic review of meta-analyses. **World journal of pediatrics**, v. 15, p. 350-381, 2019.

SANTOS, Elaine Matias; ROCHA, Mikele Miranda Santos; DIAS, Thamires de Oliveira. Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica sobre fatores que contribuem para a obesidade na infância. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 57-62, 2020.

SMITH, Justin D.; FU, Emily; KOBAYASHI, Marissa A. Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health comorbidities. **Annual review of clinical psychology**, v. 16, n. 1, p. 351-378, 2020.

SOUZA, Beatriz Santos; MOLERO, Mariana Prado; GONÇALVES, Raquel. Alimentação complementar e obesidade infantil. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 3, n. 2, p. 1-15, 2021.

STYNE, Dennis M. et al. Pediatric obesity—assessment, treatment, and prevention: an Endocrine Society clinical practice guideline. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 102, n. 3, p. 709-757, 2017.

TORO-MARTÍN, Juan et al. Precision nutrition: a review of personalized nutritional approaches for the prevention and management of metabolic syndrome. **Nutrients**, v. 9, n. 8, p. 913, 2017.

XU, Shumei; XUE, Ying. Pediatric obesity: Causes, symptoms, prevention and treatment. **Experimental and therapeutic medicine**, v. 11, n. 1, p. 15-20, 2016.

ZIGARTI, Pedro Victor Ramos; JUNIOR, Idelmar da Silva Barata; DE SALES FERREIRA, José Carlos. Obesidade infantil: Uma problemática da sociedade atual. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e29610616443-e29610616443, 2021.

