

Obesidade
infantil:

prevenção
que começa
na infância



Unimed 
Curitiba

IN F O R M A T I V O
J U L H O • 2 0 2 5

Índice

- 1** • Introdução
- 2** • O que é a obesidade infantil?
- 3** • Causas e fatores de risco
- 4** • Aliados na prevenção
- 5** • Consequências para a saúde
- 6** • Como prevenir a obesidade infantil
- 7** • O papel da família e da escola
- 8** • Mude1Hábito: pequenas atitudes, grandes resultados

Introdução

A obesidade infantil é um dos principais desafios de saúde pública atualmente. Segundo dados do Ministério da Saúde, mais de 3 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil já vivem com excesso de peso. O aumento desse índice está diretamente relacionado ao estilo de vida moderno: alimentação ultraprocessada, sedentarismo, uso excessivo de telas e menos tempo para brincar ao ar livre.

Neste material, você vai entender os fatores que levam à obesidade na infância, seus riscos e, principalmente, como é possível prevenir e reverter esse quadro com mudanças simples no dia a dia.





O que é a obesidade infantil?

A obesidade infantil é definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em crianças, o que compromete sua saúde e bem-estar. O diagnóstico é feito por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) ajustado para idade e sexo, conforme parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Diferente do que muitos pensam, a obesidade infantil não está ligada apenas à estética, mas sim ao aumento do risco de doenças físicas e emocionais desde cedo, e que podem se prolongar por toda a vida adulta.

Causas e fatores de risco

A obesidade infantil pode ter causas multifatoriais, combinando aspectos biológicos, comportamentais, sociais e ambientais. Entre os principais fatores estão:

- Consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sal e gordura
- Falta de atividade física regular
- Uso excessivo de telas e redução do tempo de brincadeiras ativas
- Má qualidade do sono
- Fatores genéticos ou hormonais
- Ambiente familiar e hábitos alimentares dos pais





Aliados na prevenção

É importante lembrar que a prevenção é mais eficaz quando começa nos primeiros anos de vida e envolve toda a rede de cuidados da criança. Os chamados primeiros 1.000 dias de vida, que compreendem desde a gestação até os dois primeiros anos de idade, são considerados muito importantes para o desenvolvimento saudável e para a redução do risco de doenças ao longo da vida, como a obesidade.

Durante a gestação, os hábitos alimentares e o estilo de vida da mãe influenciam diretamente o metabolismo e a saúde do bebê. Após o nascimento, o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, e continuado até pelo menos dois anos, contribui para o desenvolvimento adequado do sistema imunológico e para o equilíbrio nutricional da criança, além de reduzir o risco de sobrepeso e obesidade infantil.

Investir em cuidados adequados nesse período é uma estratégia fundamental para promoção da saúde e prevenção da obesidade ao longo da vida.



Consequências para a saúde

A obesidade na infância está associada a diversas complicações físicas e emocionais que podem impactar significativamente a saúde e o desenvolvimento da criança. Entre as principais consequências estão o aumento do risco de desenvolver diabetes tipo 2, hipertensão e colesterol alto, além de distúrbios ortopédicos, dificuldades respiratórias e atrasos no desenvolvimento motor.

No campo emocional, crianças com obesidade podem enfrentar problemas de autoestima, ansiedade e depressão, além de apresentarem maior chance de se tornarem adultos obesos e com doenças crônicas. Por isso, é fundamental agir com prevenção desde cedo, oferecendo apoio, orientação e cuidados integrais.





Como prevenir a obesidade infantil

A prevenção da obesidade infantil começa com bons hábitos dentro de casa e com o exemplo dos adultos. Algumas atitudes fazem toda a diferença:

- Incentivar uma alimentação equilibrada, com frutas, legumes, verduras e refeições caseiras
- Evitar o consumo frequente de refrigerantes, doces, frituras e produtos ultraprocessados
- Estimular atividades físicas, brincadeiras ao ar livre e esportes
- Reduzir o tempo de tela (TV, celular, *tablet*) de forma gradual e com limites claros
- Garantir uma rotina de sono adequada, respeitando os horários da criança
- Promover o diálogo e o afeto, valorizando a autoestima e o bem-estar infantil

Além dessas atitudes, é importante lembrar que a prevenção da obesidade infantil exige constância e envolvimento de toda a família.



O papel da família e da escola

A família é o principal exemplo para a criança. Envolver pais, responsáveis e cuidadores nas práticas de alimentação saudável e incentivo ao movimento é essencial.

Criar um ambiente que valorize a alimentação saudável e o movimento como parte natural da rotina ajuda a criança a desenvolver uma relação positiva com o próprio corpo e com a saúde. Atividades simples, como cozinhar juntos, caminhar em família ou brincar ao ar livre, fortalecem vínculos afetivos e reforçam comportamentos saudáveis.

O apoio emocional também faz diferença: ouvir a criança, acolher suas emoções e incentivar sua autonomia são atitudes que contribuem para o equilíbrio físico e mental, fatores essenciais na prevenção do excesso de peso e na formação de hábitos duradouros.



A escola tem também um papel fundamental, promovendo educação nutricional, práticas esportivas e ambientes que favoreçam escolhas saudáveis.

MUDE1HÁBITO: pequenas atitudes, grandes resultados

Prevenir a obesidade infantil é um compromisso que começa dentro de casa, com escolhas conscientes e o exemplo dos adultos. Alimentação equilibrada, estímulo à atividade física, redução do tempo de telas, rotina de sono adequada e cuidado com a saúde emocional formam a base para o desenvolvimento saudável das crianças.

Criar momentos de conexão durante as refeições, incentivar a participação no preparo dos alimentos e valorizar brincadeiras ativas são atitudes simples, mas com grande impacto.

Com afeto, presença e pequenas mudanças no dia a dia, é possível promover bem-estar, fortalecer vínculos e construir um futuro mais saudável para toda a família. Prevenir a obesidade infantil é um compromisso coletivo, que começa com o cuidado e a atenção no dia a dia.



MUDE1
HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

Esse conteúdo contou com o apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba especialista em endocrinologia pediátrica, Gabriela Kraemer.

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimedcuritiba](https://www.whatsapp.com/channel/00000000000000000000/unimedcuritiba)