

**IMPACTOS EMOCIONAIS E ESTILO DE VIDA NA OBESIDADE INFANTIL**

Larissa dos santos Kunen

Sheila de Mello Ricardo

Katia Toazza

A obesidade é uma comorbidade caracterizada pelo acúmulo de tecido adiposo e possui origem multifatorial que acomete uma parcela significativa da população infantil. Entre 2019 a 2021, período que engloba a pandemia do Covid-19, o número de crianças com sobrepeso no país, cresceu 6,08% (Fiocruz, 2023). As causas da obesidade tem vários fatores, entre eles, biológicos, ambientais, psicossociais, econômicos e comportamentais, muitas vezes esses fatores estão presentes desde a primeira infância (Campos et. al, 2023).

No presente momento, a má alimentação e a falta de atividade física, são os principais fatores para o aumento da obesidade infantil, nesse contexto, se compreende a importância de uma introdução alimentar saudável desde os primeiros anos de vida, ou seja, os alimentos ofertados pelos responsáveis nesse período da infância são de suma importância e impactam profundamente no perfil corporal do indivíduo na vida adulta. Portanto, a família tem um papel fundamental nesse processo, disponibilizando alimentos nutritivos e atividades que incentivem a prática física (Campos et. al, 2023).

O excesso de peso além de trazer prejuízos para a saúde física como, problemas respiratórios, diabetes, hipertensão arterial, também vem

acompanhado de um sofrimento psicológico, ansiedade, baixa autoestima, depressão entre outros. Com os estigmas sociais, as crianças com obesidade começam a se sentir diferentes, não pertencentes ao lugar que estão inseridas e começam a se sentir desmotivadas e incapazes de fazer as atividades (Mendes, Bastos e Moraes, 2019).

O impacto negativo na qualidade de vida e a predisposição para doenças crônicas na vida adulta tornam essencial uma abordagem integrada que inclua intervenções psicológicas focadas em mudanças no estilo de vida e na gestão emocional. Portanto se faz necessária a compreensão da importância da psicoterapia, desempenhando um papel essencial no combate aos aspectos psicológicos já citados anteriormente, auxiliando na perda de peso e na melhora da qualidade de vida (Barros e Silva, 2023).

Por meio de uma abordagem multidisciplinar é possível oferecer um suporte abrangente às crianças com obesidade e suas famílias, promovendo hábitos saudáveis, melhorando a autoestima e a qualidade de vida dessas crianças e prevenindo futuros problemas de saúde física e mental.

Email: [larissakunen@gmail.com](mailto:larissakunen@gmail.com)

[shei.demello@gmail.com](mailto:shei.demello@gmail.com)

## REFERÊNCIAS

BARROS, RTV.; SILVA, DF da. A influência da psicoterapia na obesidade: Aspectos farmacológicos e psicoterapêuticos - Revisão de literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 10, pág. e104121043567, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i10.43567. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43567>. Acesso em: 15 jun. 2024.

CAMPOS, B. T. L.; PANTALIAO, A. A.; CARVALHO, L. V. de O.; SARTO E SILVA, J. C.; SIMÕES, Y. B. J.; DA COSTA, G. V. R.; BOAS, G. G. V.; ARAUJO, L. P. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5838–5845, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-111. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58235>. Acesso em: 22 apr. 2024.

\_\_\_\_\_. Fiocruz. **Obesidade em crianças e jovens cresce no Brasil na pandemia**. [S. l.], 22 nov. 2023. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia#:~:text=Entre%202019%20e%202021%2C%20per%C3%ADodo,%3A%20de%2017%2C%25>. Acesso em: 18 maio 2024.

MENDES, Juliana de Oliveira Hassel; BASTOS, Rita de Cássia; MORAES, Priscilla Machado. Características psicológicas e relações familiares na obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 228-247, dez. 2019. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582019000300013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000300013&lng=pt&nrm=iso). acessos em 26 abr. 2024.