

Obesidade e qualidade de vida relacionada à saúde em crianças e adolescentes: Uma revisão integrativa

Obesity and health-related quality of life in children and adolescents: An integrative review

Obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: Una revisión integrativa

Recebido: 17/11/2025 | Revisado: 23/11/2025 | Aceitado: 23/11/2025 | Publicado: 24/11/2025

Maryana Mayhara da Silva Souza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0079-931X>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: maryana.souza@ufpe.br

Augusto Cesar Barreto Neto

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3608-2780>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: augusto.barretonet@ufpe.br

Gabriela de Moura Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6761-9535>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: gabriela.mourar@ufpe.br

João do Nascimento Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4563-249X>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: joao.nvieira@ufpe.br

Vanessa Avelino da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2912-3749>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: vanessa.avelino@ufpe.br

Kimberlyn Beatriz Silva de Andrade

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7131-010X>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: kimberlyn.andrade@ufpe.br

Gabriel Braz de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2934-7153>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: gabriel.brazo@ufpe.br

Resumo

Analisar, por meio de uma revisão integrativa, os impactos da obesidade na QVRS de crianças e adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca feita nas bases de dados PUBMED, LILACS e SciELO, com uso de descritores e operadores booleanos aplicados em cada base de dados. Ao todo 11 estudos foram incluídos nesta revisão. A temática central que permeia a maioria dos estudos é a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) no contexto da saúde infanto-juvenil. Existem diferenças significativas na QVRS física entre graus de obesidade, com a obesidade severa apresentando os piores escores. Tais impedimentos restringem a vivência plena da infância e adolescência, muitas vezes afastando-os de brincadeiras e esportes com seus colegas. A imagem corporal emerge como um dos principais preditores de uma percepção deteriorada da qualidade de vida entre adolescentes. A pesquisa destaca a influência da pressão estética e da comparação nas redes sociais na autoimagem, evidenciando o sofrimento psíquico e comportamentos de retraimento social. Diante desse panorama, é importante a implementação de estratégias de intervenção abrangentes e precoces, que abordem não apenas os aspectos físicos, mas também as dimensões emocionais e sociais da obesidade infantojuvenil.

Palavras-chave: Obesidade; Crianças; Adolescentes; Qualidade de vida.

Abstract

Analyze, through an integrative review, the impacts of obesity on the HRQoL of children and adolescents. This is an integrative literature review conducted through searches in the PUBMED, LILACS, and SciELO databases, using descriptors and Boolean operators applied to each source. A total of 11 studies were included. The central theme identified across most studies was health-related quality of life (HRQoL) in the context of child and adolescent health. Significant differences were found in physical HRQoL according to degrees of obesity, with severe obesity showing

the lowest scores. Such limitations restrict a full experience of childhood and adolescence, often distancing these individuals from play and sports with peers. Body image emerged as one of the main predictors of a deteriorated perception of quality of life among adolescents. The research highlights the influence of aesthetic pressure and social media comparisons on self-image, exposing psychological distress and socially withdrawn behavior. In light of this scenario, the implementation of comprehensive and early intervention strategies is essential, addressing not only the physical aspects but also the emotional and social dimensions of childhood obesity.

Keywords: Obesity; Children; Adolescents; Quality of life.

Resumen

Analizar, a través de una revisión integrativa, los impactos de la obesidad en la CVRS de niños y adolescentes. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con búsqueda realizada en las bases de datos PUBMED, LILACS y SciELO, utilizando descriptores y operadores booleanos aplicados en cada base. En total, se incluyeron 11 estudios. El tema central presente en la mayoría de ellos fue la calidad de vida relacionada con la salud (CVRs) en el contexto de la salud infantil y adolescente. Se encontraron diferencias significativas en la CVRS física según los grados de obesidad, siendo la obesidad severa la que presentó los puntajes más bajos. Tales limitaciones restringen una vivencia plena de la infancia y la adolescencia, alejándolos muchas veces de juegos y actividades deportivas con sus compañeros. La imagen corporal surgió como uno de los principales predictores de una percepción deteriorada de la calidad de vida entre los adolescentes. La investigación destaca la influencia de la presión estética y la comparación en redes sociales sobre la autoimagen, evidenciando el sufrimiento psíquico y comportamientos de retraimiento social. Ante este panorama, es fundamental la implementación de estrategias de intervención amplias y precoces que aborden no solo los aspectos físicos, sino también las dimensiones emocionales y sociales de la obesidad infantil y juvenil.

Palabras clave: Obesidad; Niños; Adolescentes; Calidad de vida.

1. Introdução

A obesidade é uma condição de natureza crônica caracterizada pelo acúmulo anormal e excessivo de tecido adiposo no corpo, a ponto de comprometer a saúde e o bem-estar geral do indivíduo (Resende *et al.*, 2023). Essa situação normalmente resulta de um descompasso entre a quantidade de calorias consumidas e o gasto de energia. Considerada uma das epidemias mais sérias do século XXI, a obesidade não afeta apenas adultos, mas também tem impactado nas crianças e adolescentes em níveis preocupantes (Silva *et al.*, 2023; Brasil, 2022).

O aumento da obesidade entre crianças e adolescentes tem se tornado um importante desafio para a saúde pública, devido aos seus efeitos imediatos e prolongados na qualidade de vida, afetando tanto a saúde física, com limitações na mobilidade e aumento do risco de doenças crônicas, quanto a saúde emocional e social, com potenciais impactos na autoestima e nas relações interpessoais (Berger; Lima & Eskinazi, 2024)

Durante a infância e a adolescência, essa condição está ligada a diversos fatores, incluindo uma alimentação pobre, sedentarismo, fatores genéticos e questões psicossociais. Entre as possíveis complicações, estão o crescimento do risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e repercussões emocionais. Essas consequências ressaltam a importância de implementar ações preventivas e intervenções eficazes desde os primeiros anos de vida, visando minimizar os riscos associados à obesidade na juventude e na fase adulta (Castro; Lima & Araujo, 2021; Deal *et al.*, 2020).

Em 2020, nas crianças atendidas pela rede de Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (SUS), 15,9% dos indivíduos menores de cinco anos estavam com peso superior ao indicado, sendo que 7,4% deles foram classificados como obesos. Ao analisar a faixa etária de cinco a nove anos, 31,8% apresentaram peso elevado, com 15,8% destes diagnosticados como obesos segundo os critérios do Índice de Massa Corporal (IMC) apropriados para a idade. No grupo de adolescentes entre 10 e 18 anos, 31,9% mostraram excesso de peso, dos quais 12,0% receberam o diagnóstico de obesidade (Brasil, 2022). Ao se considerar o total de crianças brasileiras com menos de 10 anos, estima-se que aproximadamente 3,1 milhões convivem com obesidade. Já na população adolescente do país, os dados indicam que em torno de 4,1 milhões são obesos (Brasil, 2022). O estudo de Guedes & Mello (2021) confirma que mais de um quinto das crianças e adolescentes brasileiros estão com excesso de peso.

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender de forma aprofundada como a obesidade interfere na qualidade de vida de crianças e adolescentes, uma vez que esses impactos podem comprometer o desenvolvimento integral e perpetuar ciclos de exclusão e adoecimento. Compreender as nuances desse impacto é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, que visem não apenas o controle do peso, mas também a promoção do bem-estar integral desses jovens.

Este estudo, portanto, tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o impacto da obesidade na qualidade de vida relacionada à saúde de crianças e adolescentes.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa de revisão integrativa (Snyder, 2019) e, numa pesquisa de natureza quantitativa em relação à quantidade de 11 onze artigos selecionados e, qualitativa em relação à análise realizada sobre os artigos escolhidos (Pereira et al., 2018) e com uso de estatística descritiva simples com classes de dados e, valores de frequência absoluta em valores e, fr

Foram seguidas as seguintes etapas descritas por Souza, Silva e Carvalho (2010): 1) formulação da questão de pesquisa, 2) definição dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos, 3) determinação das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, 4) análise crítica dos estudos incluídos, 5) interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão.

A pergunta de pesquisa foi elaborada empregando-se o acrônimo PICO, de forma adaptada, na qual foi utilizada a população (crianças e adolescentes); intervenção (obesidade); Controle (não se aplica) e resultado/outcomes (qualidade de vida), que pode ser visualizado no (Quadro 1). Dessa forma, definiu-se como pergunta: “Qual é o impacto na qualidade de vida relacionada à saúde de crianças e adolescentes?”.

Quadro 1 - Aplicação do método da estratégia PICO para formulação de pergunta de revisão integrativa. Vitória de Santo Antão, PE, Brasil, 2025.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Crianças e adolescentes
I	Intervenção	Obesidade
C	Controle	Não se aplica
O	Resultado/Outcomes	Qualidade de vida relacionada à saúde

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

O período de busca dos dados ocorreu em Abril de 2025 nas seguintes bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), National Library of Medicine (PUBMED) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) com a utilização dos Descritores de Ciência da Saúde (DeCS/Bireme) e no MeSH Database em inglês e aplicados os operadores booleanos OR e AND, com as seguintes estratégias de busca apresentadas no (Quadro 2). Os descritores foram selecionados a partir da pergunta condutora.

Quadro 2 - Estratégia de busca por base de dados. Vitória de Santo Antão, PE, Brasil, 2024.

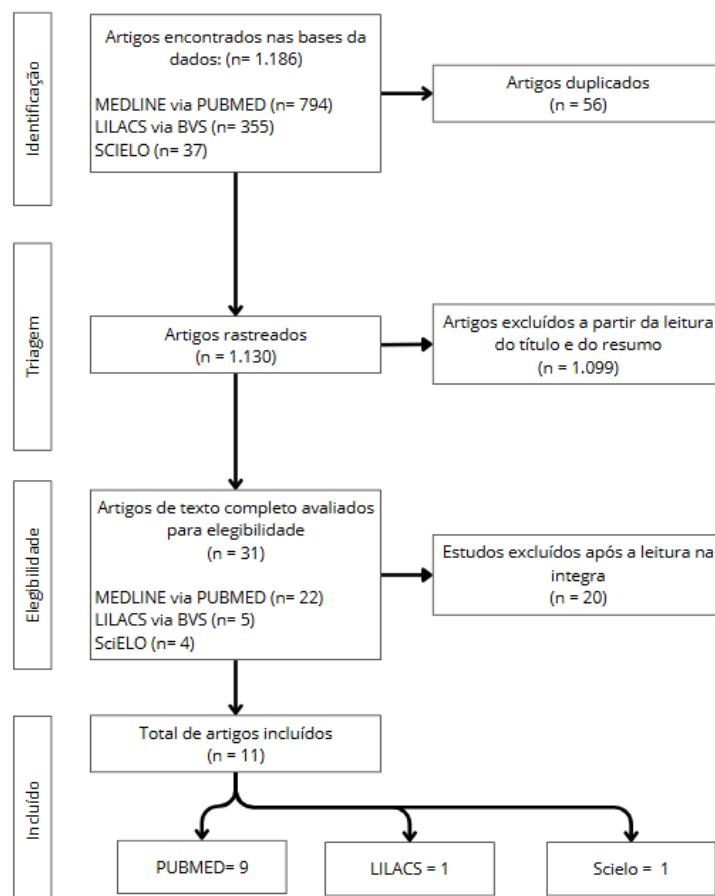
Base de Dados	Estratégia de Busca
PUBMED	(child) or (adolescent) AND (Obesity)) AND ((Quality life)
LILACS	(Pediatric Obesity) OR (Obesity) AND (Quality life) OR (Children) AND (Adolescent)
SciELO	(Pediatric Obesity) OR (Obesity) AND (Quality life) OR (Children) AND (Adolescent)

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Foram incluídos na revisão os estudos que respondiam ao objetivo proposto, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e disponíveis em formato eletrônico. Foram excluídos trabalhos que não tinham relação direta com o tema investigado, além de duplicatas, estudos incompletos, revisões da literatura, relatos de caso e publicações com acesso restrito (pagas). Para organização dos dados e eliminação de duplicatas, utilizou-se o software Endnote.

A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura inicial dos títulos e resumos, sendo posteriormente feita a leitura completa dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão. Todo o processo metodológico seguiu as diretrizes do protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) descrito por Page et al. (2022), conforme ilustrado no fluxograma a seguir (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos estudos. Vitória de Santo Antão, PE, Brasil, 2025.

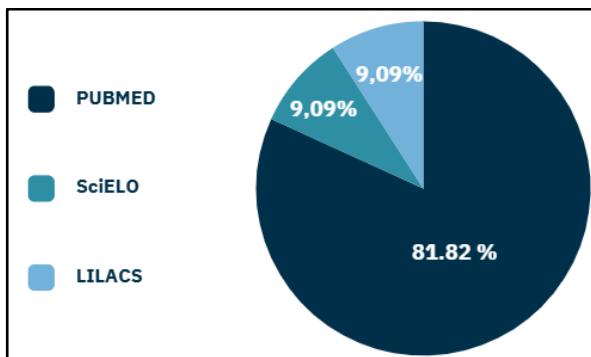


Fonte: Elaborado pelos Autores, com base nos resultados obtidos na pesquisa (2025).

3. Resultados

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 11 estudos foram selecionados para integrar a síntese dos resultados desta revisão. A distribuição desses estudos nas bases de dados consultadas foi a seguinte: 9 na PUBMED, 1 na SciELO e 4 na LILACS, detalhada na Figura 2.

Figura 2 - Estudos recuperados nas bases de dados.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Conforme apresentado na Tabela 1, a maioria dos estudos selecionados adotou um desenho transversal (63,6%) e uma abordagem quantitativa (100%). Observou-se um pico de publicações em 2020 (36,4%), com o inglês sendo o idioma principal dos estudos (72,7%). Em relação à origem geográfica, Austrália, Países Baixos e Brasil destacaram-se com o maior número de publicações (18,2% cada).

Tabela 1 - Análise descritiva das produções científicas.

Variáveis
Delineamento do estudo
Estudo Transversal
Ensaio Clínico Controlado
Ensaio Clínico Randomizado
Ensaio Comunitário Randomizado
Estudo longitudinal
Abordagem do estudo
Quantitativa
Ano
2020
2021
2022
2023
Idioma
Inglês
Português
Espanhol
País
Austrália

Países Baixos
Brasil
Suécia
China
Alemanha
Chile
Sri Lanka

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Esses estudos foram cuidadosamente avaliados quanto à adequação aos critérios de inclusão e exclusão, à relevância temática e à consonância com a questão central da pesquisa. A Tabela 3 apresenta a síntese dos resultados.

Quadro 3 - Caracterização quanto aos autores, ano, título e nível de evidência científica. Vitória de Santo Antônio, PE, Brasil, 2025.

ID	Autores/Ano	Título	Delineamento do estudo/ Nível de evidência	Objetivos	Principais resultados
E 1	Andermo <i>et al.</i> , 2020	Effectiveness of a family intervention on health-related quality of life-a healthy generation, a controlled pilot trial	Ensaio clínico controlado	Avaliar a QVRS em crianças e seus pais após a participação no programa "Uma Geração Saudável".	Não houve diferenças significativas entre intervenção e controle na HRQOL entre crianças ou adultos após a intervenção.
E 2	Diao <i>et al.</i> , 2020	The impacts of multiple obesity-related interventions on quality of life in children and adolescents: a randomized controlled trial	Ensaio clínico randomizado	Verificar a eficácia de um modelo de intervenção abrangente relacionado à obesidade, visando melhorar a qualidade de vida (QV) entre adolescentes.	Após a intervenção, diferenças significativas nas dimensões psicológica, social e puberal, e na QV total ($P < 0,05$) foram observadas no grupo de intervenção em relação ao grupo controle.
E 3	Meixner <i>et al.</i> , 2020	Health-related quality of life in children and adolescents with overweight and obesity: results from the German KIGGS survey	Estudo observacional transversal	Investigar como o sobrepeso e a obesidade afetam a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em crianças e adolescentes na Alemanha.	18,7% das crianças e adolescentes em estudo foram afetados por sobrepeso e entre eles 8,0% por obesidade.
E 4	Aravena <i>et al.</i> , 2020	Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos	Estudo observacional transversal / nível de evidência 4.	Analizar a relação entre hábitos alimentares, obesidade e percepção da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em adolescentes escolares.	10% dos homens e 6% das mulheres apresentaram obesidade. Adolescentes com consumo inadequado de frutas relataram pior percepção de bem-estar físico, autonomia e relacionamento com os pais.
E 5	Gunawardana <i>et al.</i> , 2021	Physical and psychosocial quality of life in children with overweight and obesity from Sri Lanka	Estudo observacional transversal, nível de evidência 4.	Avaliar a qualidade de vida física e psicosocial em crianças com sobrepeso e obesidade no Sri Lanka.	As crianças com sobrepeso e obesidade apresentaram escores mais baixos de qualidade de vida física e psicosocial em comparação com crianças com peso normal.
E 6	Allender <i>et al.</i> , 2021	Four-Year Behavioral, Health-Related Quality of Life, and BMI Outcomes from a Cluster Randomized Whole of Systems Trial of Prevention Strategies for Childhood Obesity	Ensaio clínico randomizado por conglomerados (cluster randomized controlled trial), nível de evidência 1.	Avaliar os efeitos de longo prazo (quatro anos) de uma intervenção abrangente baseada em sistemas sobre o comportamento, a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) e o índice de massa corporal (IMC) em crianças,	A intervenção resultou em melhorias sustentadas nos comportamentos relacionados à saúde e na QVRS das crianças, bem como em reduções significativas no IMC ao longo do período de quatro anos, em

				visando à prevenção da obesidade infantil.	comparação com o grupo controle.
E 7	Jacobs <i>et al.</i> , 2021	The impact of a community-based intervention on weight, weight-related behaviours and health-related quality of life in primary school children in Victoria, Australia, according to socio-economic position	Ensaio clínico randomizado por conglomerados (cluster randomized controlled trial), nível de evidência 1.	Avaliar o impacto de uma intervenção comunitária na redução do índice de massa corporal (IMC), na melhoria de comportamentos relacionados ao peso e na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de crianças do ensino fundamental em Victoria, Austrália, considerando diferentes posições socioeconômicas.	A intervenção resultou em melhorias significativas no IMC, nos comportamentos relacionados ao peso e na QVRS das crianças, com variações observadas de acordo com a posição socioeconômica.
E 8	Pas <i>et al.</i> , 2023	Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents with Overweight, Obesity, and Severe Obesity: A Cross-Sectional Study	Estudo observacional transversal, nível de evidência 4.	Investigar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em crianças e adolescentes com sobrepeso, obesidade e obesidade severa, comparando os escores de QVRS entre esses grupos.	Os resultados indicaram que crianças e adolescentes com obesidade severa apresentaram escores significativamente mais baixos de QVRS em comparação com aqueles com sobrepeso ou obesidade moderada, destacando o impacto negativo da obesidade severa na qualidade de vida.
E 9	Santos <i>et al.</i> , 2023	Eating behaviour, quality of life and cardiovascular risk in obese and overweight children and adolescents: a cross-sectional study	Estudo observacional transversal, nível de evidência 4.	Investigar a relação entre comportamento alimentar, qualidade de vida e risco cardiovascular em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.	O estudo encontrou associações significativas entre comportamentos alimentares inadequados, menor qualidade de vida e aumento do risco cardiovascular em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.
E 10	Alencar <i>et al.</i> , 2022	Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes	Estudo transversal, nível de evidência 4	Analizar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de adolescentes e suas associações com variáveis sociodemográficas, familiares, hábitos e comportamentos em saúde.	A QVRS dos adolescentes é influenciada por múltiplos fatores, incluindo características individuais, familiares e hábitos de vida. Destacam-se como principais preditores de uma boa QVRS: satisfação com o sono, prática regular de atividade física e satisfação com o peso corporal.
E 11	Voorn <i>et al.</i> , 2023	Health-related quality of life in children under treatment for overweight, obesity or severe obesity: a cross-sectional study in the Netherlands	Estudo transversal, nível de evidência 4	Explorar a QVRS genérica e específica para o peso em uma coorte clínica de crianças com sobrepeso, obesidade ou obesidade grave, com idades entre 5 e 19 anos, na Holanda.	Na Holanda, crianças tratadas para sobrepeso, obesidade ou obesidade grave apresentam problemas na maioria dos itens de todas as subescalas de qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) genérica e específica para o peso. Crianças com obesidade grave, em especial, relatam significativamente mais desafios devido ao seu peso do que crianças com obesidade ou sobrepeso.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

A temática central que permeia a maioria dos estudos apresentados no Quadro 3 é a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) no contexto da saúde infantojuvenil, com um destaque significativo para a sua relação com o sobrepeso e a obesidade, bem como o efeito de intervenções e outros fatores associados.

4. Discussão

4.1 Impactos físicos da obesidade na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS)

O excesso de peso promove barreiras significativas no dia-a-dia de crianças e adolescentes. O estudo de Voorn *et al.* (2023) ilustra que a intensidade da obesidade se correlaciona com maiores limitações físicas, como restrição de mobilidade, fadiga constante e dificuldade em realizar atividades rotineiras. Pas *et al.* (2023) corroboram com essa relação, demonstrando diferenças significativas na QVRS física entre graus de obesidade, com a obesidade severa apresentando os piores escores. Tais impedimentos restringem a vivência da infância e adolescência, muitas vezes afastando-os de brincadeiras e esportes com seus colegas. Andermo *et al.* (2020), ao avaliarem uma intervenção familiar, também observaram melhorias na QVRS física, sinalizando o potencial de abordagens direcionadas para mitigar esses impactos.

A pesquisa de Meixner *et al.* (2020) aponta que os impactos físicos tendem a se intensificar com a idade e o grau de obesidade, sendo menos pronunciados em crianças com sobrepeso do que em adolescentes na mesma condição. Esse achado mostra a importância de intervenções precoces para reduzir a progressão dos prejuízos físicos e preservar a autonomia dos jovens.

No contexto do Sri Lanka, Gunawardana *et al.* (2021) também constataram que crianças obesas relatam consideráveis dificuldades físicas, como dores articulares e restrição de movimentos. Esses fatores não apenas comprometem a saúde física, mas também a disposição para atividades escolares e sociais, fomentando um ciclo de sedentarismo e isolamento. Em contrapartida, o estudo longitudinal de Allender *et al.* (2021) demonstrou que a redução do IMC está diretamente associada à melhora da qualidade de vida física em crianças participantes de uma intervenção comunitária. Isso sugere que a criação de ambientes mais favoráveis, com acesso facilitado a lazer e alimentação saudável, pode atenuar o impacto físico da obesidade.

Corroborando essa perspectiva, Diao *et al.* (2020) observaram que intervenções multifacetadas, integrando orientação nutricional, atividade física e suporte, promovem melhorias nos sintomas físicos relacionados à obesidade. Os participantes relataram aumento da energia e disposição para as tarefas diárias, refletindo positivamente em sua qualidade de vida física.

Finalmente, Jacobs *et al.* (2021) evidenciaram como o contexto socioeconômico modula a experiência da obesidade na saúde física infantil. Em comunidades com maior vulnerabilidade social, o impacto do excesso de peso na QVRS física se mostrou ainda mais expressivo, ressaltando que a escassez de acesso a serviços de saúde e espaços para prática de atividades físicas aumenta os efeitos da obesidade.

4.2 Repercussões emocionais e psicossociais

A obesidade na infância e adolescência transcende as questões físicas, deixando marcas profundas no bem-estar emocional e social. Gunawardana *et al.* (2021) constataram que crianças com sobrepeso frequentemente enfrentam baixa autoestima, isolamento social e maior suscetibilidade ao bullying, fatores que impactam negativamente sua saúde mental e desenvolvimento interpessoal. Pas *et al.* (2023) também observaram uma associação entre maior peso e pior QVRS psicossocial, reforçando essa perspectiva. Andermo *et al.* (2020), em sua avaliação de intervenção familiar, identificaram melhorias em alguns aspectos psicossociais da QVRS.

Nessa mesma linha, Alencar et al. (2022) mostraram como a insatisfação com o próprio corpo se torna um dos maiores problemas para a qualidade de vida dos adolescentes. A pesquisa destaca que a pressão para se encaixar em padrões de beleza e a comparação constante nas redes sociais mexem muito com a forma como os jovens se veem, causando sofrimento emocional e fazendo com que se isolem dos outros.

O estudo de Santos *et al.* (2023) lança um alerta importante ao associar a obesidade a padrões alimentares compulsivos, indicando que a alimentação pode se tornar um mecanismo de enfrentamento para emoções negativas como ansiedade e estresse. Esse ciclo vicioso de alimentação emocional não apenas agrava o quadro físico, mas também prejudica o bem-estar mental.

Adolescentes obesos tendem a reportar maior sofrimento emocional em comparação com crianças mais jovens, sugerindo que a crescente autoconsciência e as demandas sociais da adolescência intensificam os impactos psicossociais da obesidade (Meixner *et al.*, 2020). Esse achado reforça a necessidade de atenção e empatia nessa fase do desenvolvimento.

Aravena *et al.* (2020) também falaram das emoções e observaram que a má alimentação pode gerar uma qualidade de vida pior. Mas o estudo também mostrou que comer de forma saudável faz bem para o emocional, mostrando que a comida pode ser uma forma de cuidar de si e não só uma questão de peso.

Além disso, Voorn *et al.* (2023) destacam que a obesidade infantil também afeta profundamente as emoções. Crianças com obesidade severa, sentem-se menos felizes e que a solidão é mais presente em suas vidas. Isso mostra que, ao buscar soluções para a obesidade, é preciso cuidar tanto do corpo quanto da mente dos jovens.

4.3 Diferenças entre crianças e adolescentes

Existe uma distinção notável em relação a forma como crianças e adolescentes vivenciam os efeitos da obesidade em suas vidas. Meixner *et al.* (2020) observaram que adolescentes tendem a relatar maiores prejuízos emocionais, enquanto crianças enfatizam mais as dificuldades físicas. Pas *et al.* (2023) também contribuem para essa discussão ao analisar a QVRS em diferentes faixas etárias com obesidade. Essa divergência destaca que a percepção da qualidade de vida se transforma com o amadurecimento emocional e social.

Alencar *et al.* (2022) comprova essa diferença, destacando que a autoimagem assume um papel central na avaliação da qualidade de vida na adolescência. Isso se deve à maior valorização da aparência física e à intensificação da exposição a julgamentos, especialmente no ambiente virtual das redes sociais.

O estudo de Voorn *et al.* (2023) também demonstrou que adolescentes com obesidade severa experimentam de forma mais intensa o impacto negativo em sua vida social, relatando maior dificuldade em estabelecer laços de amizade, receio de exclusão e vergonha corporal. Crianças mais novas, embora também afetadas, podem não expressar essas experiências com a mesma clareza.

Ademais, Diao *et al.* (2020) notaram que os efeitos das intervenções na qualidade de vida foram mais rápidos em crianças, enquanto adolescentes demonstraram maior resistência e necessidade de suporte psicológico. Isso sugere que a intervenção precoce pode otimizar os resultados a longo prazo.

Gunawardana *et al.* (2021) reforçam essa ideia ao evidenciar que o sofrimento psicossocial se torna mais evidente e intenso na adolescência. Enquanto crianças ainda podem vivenciar momentos de bem-estar apesar da obesidade, adolescentes sentem o peso das expectativas sociais, do julgamento dos colegas e do medo da rejeição.

Por fim, Jacobs *et al.* (2021) demonstraram que, independentemente da idade, o contexto social influencia a percepção da obesidade. Contudo, adolescentes de áreas mais vulneráveis relataram um impacto negativo mais acentuado em sua qualidade de vida, indicando que a combinação da fase da adolescência com a desigualdade social torna a experiência da obesidade ainda mais desafiadora.

5. Conclusão

A presente revisão integrativa evidenciou o impacto multifacetado da obesidade na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de adolescentes. Os estudos analisados apontaram que o excesso de peso acarreta prejuízos não apenas no aspecto físico, com limitações na mobilidade e maior risco de comorbidades, mas também em dimensões emocionais e sociais, incluindo baixa autoestima, isolamento social e maior vulnerabilidade ao bullying. Ademais, a idade mostrou-se um fator relevante, com adolescentes relatando níveis mais elevados de sofrimento emocional em comparação às crianças.

Diante desse panorama, destaca-se a importância da implementação de estratégias de intervenção abrangentes e precoces, que contemplem tanto os aspectos físicos quanto os psicossociais da obesidade infantojuvenil. Tais intervenções devem ser adaptadas às especificidades de cada faixa etária, respeitando as demandas do desenvolvimento infantil e os desafios enfrentados ao longo da adolescência. Além disso, é essencial promover ambientes que favoreçam a saúde, assegurando o acesso à alimentação saudável, oportunidades de prática de atividade física e ações que combatam o estigma e a discriminação associados ao peso corporal.

Cabe ressaltar que esta revisão integrativa apresenta algumas limitações. A utilização de um número reduzido de bases de dados pode ter contribuído para a exclusão de estudos potencialmente relevantes, limitando a abrangência dos achados. Além disso, observou-se uma predominância de estudos com delineamento transversal, o que dificulta o estabelecimento de relações causais entre a obesidade e a qualidade de vida relacionada à saúde. Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas priorizem delineamentos longitudinais, capazes de captar mudanças ao longo do tempo e oferecer uma compreensão mais aprofundada sobre essa relação.

Referências

- Alencar, N. E. S., da Silva, G. R., Gouveia, M. T. O., & da Silva, A. R. V. (2022). Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, 1–9. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao0189345>
- Allender, S., Orellana, L., Crooks, N., Bolton, K. A., Fraser, P., Brown, A. D., Le, H., Lowe, J., Haye, K. L., Millar, L., Moodie, M., Swinburn, B., Bell, C., & Strugnell, C. (2021). Four-year behavioral, health-related quality of life, and BMI outcomes from a cluster randomized whole of systems trial of prevention strategies for childhood obesity. *Obesity*, 29(6), 1022–1035. <https://doi.org/10.1002/oby.23130>
- Andermo, S., Hellénius, M. L., Lidin, M., Hedby, U., Nordenfelt, A., & Nyberg, G. (2020). Effectiveness of a family intervention on health-related quality of life – a healthy generation, a controlled pilot trial. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08895-z>
- Aravena, F. V., Molina, T., Pérez, M. E. G., & Mayolas, S. F. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Revista Médica de Chile*, 148(7), 921–929. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>
- Berger, H. D. G. da S., Lima, D. C., & Eskinazi, G. T. (2024). Prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa das abordagens e seus resultados. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(12), 2508–2520. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p2508-2520>
- Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. (2022). PROTEJA: Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil: orientações técnicas [Recurso eletrônico]. Ministério da Saúde. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteja_estrategia_nacional_obesidade_infantil.pdf
- Castro, M. A. V. de, Lima, G. C. de, & Araujo, G. P. B. (2021). Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN*, 12(2), 167–183. <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1891>
- Deal, B. J., Huffman, M. D., Binns, H., & Stone, N. J. (2020). Perspective: Childhood obesity requires new strategies for prevention. *Advances in Nutrition*, 11(5), 1071–1078. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa040>
- Diao, H., Wang, H., Yang, L., & Li, T. (2020). The impacts of multiple obesity-related interventions on quality of life in children and adolescents: A randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01459-0>
- Guedes, D. P., & Mello, E. R. B. (2021). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise. *ABCS Health Science*, 46(e021301). <https://doi.org/10.7322/abcs.2019133.1398>
- Gunawardana, S., Gunasinghe, C. B., Harshani, M. S., & Seneviratne, S. N. (2021). Physical and psychosocial quality of life in children with overweight and obesity from Sri Lanka. *BMC Public Health*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10104-w>
- Jacobs, J., Strugnell, C., Allender, S., Orellana, L., Backholer, K., Bolton, K. A., Fraser, P., Le, H., Brown, A. D., & Nichols, M.. (2021). The impact of a community-based intervention on weight, weight-related behaviours and health-related quality of life in primary school children in Victoria, Australia, according to socio-economic position. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12150-4>
- Meixner, L., Cohrdes, C., Schienkiewitz, A., & Mensink, G. B. M. (2020). Health-related quality of life in children and adolescents with overweight and obesity: Results from the German KiGGS survey. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09834-8>
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Wilson, M. E., McDonald, E., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., Moher, D. (2022). A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, 1–12. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2022.112>
- PAS, K. G. H. V. De, Krom, M. A. P. de, Winkens, B., Dielen, F. M. H. V., & Vreugdenhil, A. C. E. (2023). Health-related quality of life in children and adolescents with overweight, obesity, and severe obesity: A cross-sectional study. *Obesity Facts*, 16(3), 282–292. <https://doi.org/10.1159/000529560>.

- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J. & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. Santa Maria: Editora da UFSM
- Resende, G. C. de, Castilhos, E. M., Ravazi, G. F., Magalhães, P. C., Menegassi, T. V., Rodrigues, M. R., & Resende, I. C. de. (2023). Avaliação dos impactos da obesidade infantil na saúde do adulto: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(6), 27960–27966. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6-113>
- Santos, F. G. C. D., Leite, M. G., Penido, E. A. R., Ribeiro, K. A., Machado, M. G. R. & Rezende, B. A. (2023). Eating behaviour, quality of life and cardiovascular risk in obese and overweight children and adolescents: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04107-w>
- Shitsuka, R. et al. (2014). Matemática fundamental para tecnologia. (2ed). Editora Érica.
- Silva, C. O. da, Silva, L. G. A. da, Melo, K. C., Nova, M. C. V., Oliveira, T. M. P. de, Araújo, V. S., Silva, G. M. D., Almeida, A. T. S. D. de, Silva, A. C. D., Sousa, A. J. Z. de, Gomes, T. A., Dantas, R. N., Silva, J. S. da, & Costa, S. S. (2023). Obesidade infantil em tempos de pandemia: Uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar*, 27(5), 2249–2269. <https://doi.org/10.25110/arqsauda.v27i5.2023-010>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–9.
- Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). Integrative review: What is it? How to do it?. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- Voorn, B. V. D, Camffermanet, R., Seidell, J. C., & Halberstadt, J. (2023). Health-related quality of life in children under treatment for overweight, obesity or severe obesity: A cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-03973-8>