

Introdução: O manejo do excesso de peso na infância e adolescência deve ser centrado na aquisição de estilo de vida saudável. **Objetivo:** Descrever os hábitos de vida e as intervenções propostas da primeira consulta do ambulatório de referência em Obesidade Infantil de um hospital terciário. **Métodos:** Entre 2008 e abril de 2011 nas primeiras consultas a um ambulatório Obesidade Infantil, foram avaliadas as características e hábitos das crianças e adolescentes com excesso de peso ($IMC > P85$). Todos os registros foram feitos em formulário padronizado no momento da consulta que foi individual com abordagem multiprofissional e focada na mudança do estilo de vida dos pacientes. A análise estatística foi descritiva respeitando-se a característica e distribuição das variáveis. Para análise dos percentis de IMC foi utilizado as curvas de crescimento do CDC. O projeto foi aprovado pelo CEP da instituição. **Resultados:** Foram avaliados 134 pacientes com idades 10 (IQ:7-12), sendo 43% do sexo masculino. Na maioria os cuidadores foram os pais (78%) e avós (9,1%). A renda familiar mediana foi 1000 (IQ:640-1500) reais. O excesso de peso foi identificado em 79% dos pais e em 74% das mães. Todos os pacientes (100%) tinham excesso de peso ($IMC > P85$). Cerca de 34% dos pacientes não realizavam atividade física (AF) na escola e 22% realizava menos de 1 hora/semana. A maior parte dos pacientes 64,3% não faziam AF em casa e 8,7% faziam até 1 hora/semana. Os pacientes dormiam $9,5 \pm 1,2$ horas/noite e envolviam-se por 3(IQ:2-5) horas/dia em atividades sedentárias (computador, videogames e televisão). Os profissionais deram uma ou mais das seguintes orientações na consulta: Brincar (18%), jogar (12,6%), AF sistemática (21%), diminuir o consumo de refrigerantes (28,3%), não repetir refeições (22,5%), consumir frutas e verduras (18,6%), ingerir água (21,6%), e diminuir as horas de atividades sedentárias (10,5%). **Conclusões:** Os pacientes do ambulatório são provenientes de famílias onde o excesso de peso é um problema e necessitam modificar seu estilo de vida, sendo essas recomendações fornecidas já no ingresso do programa ambulatorial.