

## CONTROLE DE PESO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: PROGRAMAS EDUCACIONAIS COM FOCO EM NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

### WEIGHT CONTROL IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: EDUCATIONAL PROGRAMS FOCUSED ON NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY

Recebido em: 10/02/2024

Reenviado em: 14/06/2024

Aceito em: 27/08/2024

Publicado em: 07/09/2024

Vinicius da Silva Freitas<sup>1</sup> 

Centro Universitário Augusto Motta

Paula Paraguassú Brandão<sup>2</sup> 

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Frank Cardoso<sup>3</sup> 

Centro Universitário Vale do Cricaré

José Roberto Gonçalves de Abreu<sup>4</sup> 

Centro Universitário Vale do Cricaré

**Resumo:** A obesidade é um problema de saúde pública mundial e causa diversos problemas de saúde no indivíduo. Esse é um problema que vem afetando intensamente o público infantil, visto que a incidência de crianças com excesso de peso aumentou assustadoramente durante a pandemia. O objetivo do estudo é fazer um levantamento do que aponta a literatura nacional em relação aos programas educacionais na educação infantil, tendo como foco as mudanças de hábitos alimentares e a prática de atividade física para o controle de peso. A metodologia adotada foi a revisão sistemática de literatura, de cunho exploratório e com abordagem qualitativa. A consulta dos trabalhos foi realizada na base de dados do Google Acadêmico nos meses de maio e junho de 2024. Essa realidade demanda a implementação de programas na educação infantil que promovam a mudança de hábitos alimentares e incentive a prática de atividade física. Um aspecto que ajuda no controle de peso das crianças e pode ser trabalhando dentro da escola.

**Palavras-chave:** Programas Educacionais; Educação Infantil; Controle de Peso.

**Abstract:** Obesity is a global public health problem and causes several health problems in individuals. This is a problem that has been severely affecting children, since the incidence of overweight children has increased alarmingly during the pandemic. The objective of the study is to survey what the national literature indicates in relation to educational programs in early childhood education, focusing on changes in eating habits and the practice of physical activity for weight control. The methodology adopted was a systematic literature review, of an exploratory nature and with a qualitative approach. The works were consulted in the Google Scholar database in the months of May and June 2024. This reality demands the implementation of programs in early childhood education that promote changes in eating habits and encourage the practice of physical activity. One aspect that helps in controlling children's weight can be worked on within the school.

**Keyword:** Educational Programs; Early Childhood Education; Weight Control.

<sup>1</sup> Aluno do Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação do Centro Universitário Augusto Motta. E-mail: [viniciuscarvalho34@hotmail.com](mailto:viniciuscarvalho34@hotmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Fisiopatologia Clínica e Experimental pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. E-mail: [dra.paulaparaguassu@gmail.com](mailto:dra.paulaparaguassu@gmail.com)

<sup>3</sup> Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré. E-mail: [fkccardoso@gmail.com](mailto:fkccardoso@gmail.com)

<sup>4</sup> Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: [abreufisio@gmail.com](mailto:abreufisio@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A obesidade é vista pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um problema de saúde pública, não somente em países em desenvolvimento como nos países desenvolvidos. Sendo considerada como uma epidemia mundial, a obesidade causa diversos problemas de saúde ao indivíduo que está excessivamente acima do peso ideal. Dentre os problemas ocasionados pelo excesso de gordura corporal, pode-se citar a hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemia, entre outras comorbidades que podem piorar a qualidade de vida dessas pessoas.

O problema se torna ainda mais preocupante quando se volta a atenção para o público infantil. Tendo-se em destaque que a incidência de crianças de até cinco anos com excesso de peso e/ou obesidade aumentou assustadoramente durante a pandemia. Surgindo como consequência do hábito sedentário que foi agravado pelo isolamento social e o alto consumo de alimentos de elevado teor calórico, por estes serem mais práticos e baratos.

Esse é um cenário que já era observado antes, impulsionado pelo avanço tecnológico e vem deixando as crianças mais passivas fisicamente, além da exposição ao *marketing* massivo de produtos ultraprocessados, o que vem mudando a preferência alimentar das crianças e de seus familiares. Fato é, que as pessoas estão deixando gradativamente de consumir produtos *in natura* e passando a ingerir mais alimentos industrializados.

Tal prática alimentar pode ter implicações sérias na saúde desses indivíduos quando chegam à vida adulta. Essa realidade aponta para a necessidade da implementação de programas que promovam a conscientização não somente das crianças sobre o estilo de vida saudável, mas também de seus responsáveis. É preciso ter em mente que são os adultos que compram, preparam e fornecem os alimentos às crianças e, por motivos óbvios precisam ser também incluídos nas ações educativas.

Por isso, o objetivo do estudo é fazer um levantamento do que aponta a literatura nacional em relação aos programas educacionais na educação infantil, tendo como foco as mudanças de hábitos alimentares e a prática de atividade física para o controle de peso.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de cunho exploratório e com abordagem qualitativa. A busca das fontes foi realizada na base de dados do Google Acadêmico, durante os meses de maio e junho de 2024. Sendo tal busca orientada pela utilização dos seguintes descritores: “Programas”; “Educação Infantil”; “Controle de Peso” e a combinação deles no referido site com ajuda do operador booleano “AND”.

Dos resultados encontrados, 21 publicações foram pré-selecionadas por meio de leitura dos títulos e resumos, dos quais deveriam ter em primeiro plano a presença de um dos três descritores adotados no levantamento dos textos na base de dados. Em seguida, adotou-se os critérios de inclusão listados a seguir: disponibilidade de textos completos; publicados nos últimos cinco anos (2020-2024) e que estivessem dentro do foco proposto no estudo. Sendo excluídos os trabalhos publicados fora do período estabelecido; disponíveis com pagamento de taxa; arquivos repetidos; disponíveis em língua estrangeira e/ou que não estavam relacionados com a temática em questão.

A aplicação de tais critérios de inclusão e exclusão foi o momento em que os autores puderam avaliar o potencial de cada estudo pré-selecionado, assim como a sua contribuição para a temática em geral e a aquisição de respostas dentro de um cenário mais atualizado. É importante lembrar que a amostra foi filtrada sempre que aparecia a necessidade durante a leitura exploratória e os estudos foram incluídos na síntese de evidências conforme era notada a sua contribuição em relação à compreensão da temática.

Esse foi um processo que resultou na análise de treze textos, sendo esta realizada através de leitura seletiva do material selecionado, além de fichamento e transcrição dos dados considerados mais relevantes para a proposta. O que culminou na organização de categorias analíticas e, em posterior sistematização dos dados extraídos das fontes em quadros e tabelas.

## **RESULTADO E DISCUSSÕES**

A revisão da sistemática da literatura contou com treze estudos científicos que foram publicados em âmbito nacional, em Português e a partir de 2020. Inicialmente, foram encontrados um número aproximado de 15.700 resultados no Google Acadêmico, um cenário que mostrava os trabalhos publicados a qualquer momento (desde 2020), em qualquer idioma e de qualquer tipo.

Tais resultados foram ordenados por relevância no site, o que facilitou o encontro de estudos que mais se enquadravam com o tema da pesquisa, isso por conta do número de acesso de outros pesquisadores. Em seguida, ocorreu a leitura dos títulos e resumos, uma ação que possibilitou o início do processo seletivo do material por meio da aplicação de critérios de inclusão e exclusão, um aspecto que permitiu a pré-seleção de 21 estudos da área da Ciências da Saúde, como: Medicina, Enfermagem, Odontologia, Educação Física e Nutrição.

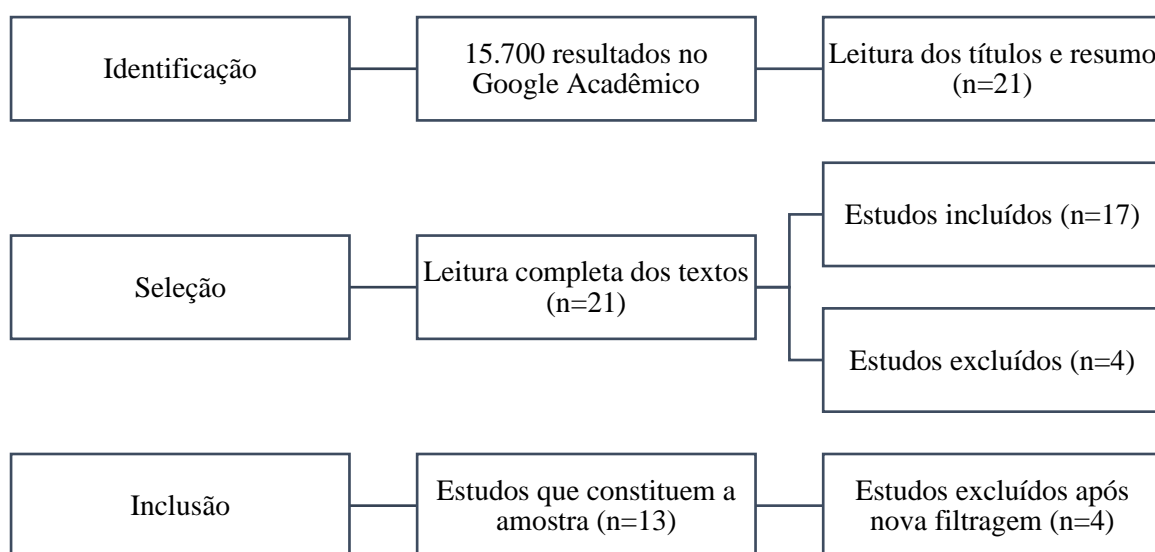
Considera-se que essa multidisciplinaridade permite a abordagem “mais cartesiana” do tema (CASTRO; LIMA; BELFORT, 2021, p. 172). Apontando para a necessidade que se tenha

uma multidisciplinaridade de ações – de médico, nutricionista, psicólogo, professor de educação física - para a promoção da prevenção e o controle de peso em crianças, que é uma condição que possui origem multifatorial. As causas são endógenas ou exógenas e demandam o estabelecimento de condutas ou manuseios intervencionistas não somente junto as crianças mas também com as famílias. A base de compreensão do tema parte dos principais fatores que resultam em obesidade infantil, que são: “emocionais, inadequação alimentar, inatividade física, desconhecimento familiar sobre a doença, sedentarismo e tempo excessivo de uso de aparelhos tecnológicos” (OLIVEIRA; SILVA; CAMPBELL, 2023, p. 8145).

É preciso destacar que os 21 arquivos foram considerados como elegíveis para compor uma avaliação mais criteriosa com a leitura seletiva dos textos e a apreciação completa do seu conteúdo. Os demais estudos foram excluídos automaticamente da amostra após os arquivos serem escolhidos pelos autores e guardados em pastas no computador.

A posterior leitura seletiva dos textos permitiu a realização de uma nova filtragem da amostra, um momento em que ocorreu a reaplicação dos critérios de inclusão e exclusão. A figura 1 mostra como se deu o processo de busca e seleção dos treze estudos recuperados na base de dados Google Acadêmico. Desde a amostra inicial até chegar a análise dos dados, tendo como ponto de construção as categorias de análise e a sistematização das informações por meio de quadros e tabelas.

Figura 1 – Processo de busca e seleção dos estudos.



Fonte: Levantamento de dados no Google Acadêmico (2024).

É possível observar acima que, dentre os registros recuperados no site, apenas oito estudos foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Tais estudos não passaram pela análise de elegibilidade e apenas treze dos 21 foram selecionados para compor a presente amostra. A tabela 1 mostra a síntese dos dados encontrados e destaca que todos os textos estavam em Português (100%). Sendo a maior parte deles disponibilizados em formato de artigo (92%), com apenas 8% defendido como monografia. Já o ano com maior incidência foi 2020 (38%), seguido de 2021 (31%) e 2023 (23%).

Tabela 1 – Estudos científicos selecionados para amostra (n=13).

Variáveis	Nº	%
<i>Idioma</i>		
Português	13	100%
<i>Ano</i>		
2020	5	38%
2021	4	31%
2023	3	23%
2024	1	8%
<i>Tipo de trabalho</i>		
Artigo	12	92%
Monografia	1	8%
<i>Metodologia</i>		
Revisão Integrativa da Literatura	4	31%
Revisão Bibliográfica	2	15%
Ensaio clínico	1	8%
Estudo de caso	4	31%
Relato de Experiência	2	15%
<i>Abordagem</i>		
Qualitativa	8	61%
Quantitativa	3	23%
Narrativa	1	8%
Estudo de validação semântica	1	8%

Fonte: Levantamento de dados no Google Acadêmico (2024)

O período observado na amostra pode ser determinado como o tempo crítico da pandemia (em que ocorriam muitas mortes por dia) e pós-pandêmico (a partir da oferta de vacinas no Brasil, em 2021). O primeiro foi marcado pela necessidade de isolamento social de modo a evitar o aumento do contágio de COVID-19 e o segundo como pós-crítico, sendo orientado por mudanças de hábitos de vida da população, ocorrendo a diminuição da prática de exercício físico e o aumento do consumo de alimento com alto teor de sódio, gorduras e

açúcares, principalmente pelo fato da renda de muitas famílias terem diminuído nesse período, impedindo o consumo de alimentos mais saudáveis ou *in natura* (FERREIRA, 2023).

Tais mudanças agravadas pelo confinamento afetaram diretamente a vida e a rotina das crianças, que passaram a ter menos disciplina nos horários do sono e alimentação, além do contato constante com as telas. Alguns autores destacam que “o fechamento das escolas devido a pandemia resultou no agravamento da obesidade e do sedentarismo compulsório” (SILVA *et. al.*, 2023, p. 2261).

Antes da pandemia, essas mudanças na rotina podiam ser identificadas após o retorno das férias, porém o período de confinamento aumentou essa tendência. Uma situação que piorou a condição de saúde daquelas crianças que já tinham grande tendência a ter excesso de peso ou obesidade (SILVA *et. al.*, 2023).

A alimentação dessas crianças é um aspecto que precisa de mais atenção, visto que os piores hábitos nutricionais podem estar associados com a falta de informação dos pais sobre as escolhas mais saudáveis e a influência das propagandas que exercem grande poder de persuasão sobre as crianças, resultando no aumento da ingestão de alimentos que promovam o ganho de peso nesse público. Esse é um ponto que vem para reafirmar a importância desta abordagem, pois é possível verificar a necessidade da elaboração de programas voltados para a educação nutricional, tanto dentro das escolas como também junto aos familiares. As ações nestes programas devem ocorrer com a intenção de “orientar de maneira clara quais alimentos são saudáveis, e quais não são e devem ser evitados” (OLIVEIRA; SILVA; CAMPBELL, 2023, p. 8147).

Essa compreensão foi o que justificou a produção dos estudos consultados da amostra, sendo que a maioria foi realizada por meio de revisão integrativa da literatura (31%) e estudo de caso (31%). O que mostra uma preocupação dos pesquisadores (em geral professores de educação física, enfermeiros, nutricionistas) de universidades públicas e particulares em se dedicarem à compreensão do tema a partir de um cenário mais atualizado. Além da intenção de investigar o problema da obesidade infantil – e os problemas que ela pode causar à saúde - a partir de pesquisas dentro de uma determinada realidade (geralmente escolas), apresentando mais abordagens qualitativas (61%) e também quantitativas (23%) dos dados.

Os treze arquivos estavam indexados em diretórios de universidades e em periódicos voltados para a divulgação de estudos científicos produzidos na área da saúde (Enfermagem, Nutrição e Educação Física) além daquelas que possuem um escopo multi e interdisciplinar em saúde. Um aspecto que permitiu o encontro de abordagens de profissionais de saúde e da

educação que tratassem o controle da obesidade infantil, isso a partir da perspectiva da educação alimentar e a recomendação da prática de exercício físico para crianças em idade escolar. As fontes selecionadas para compor a amostra estão relacionadas no quadro 1 e caracterizam os estudos no que se refere à autoria, ano de publicação, título e objetivos.

Quadro 1 – Características do estudos selecionados (n=13).

<b>Autor/ Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>
Silva <i>et. al.</i> (2023)	Obesidade infantil em tempos de pandemia: uma revisão integrativa.	Analisar na literatura de que forma a pandemia de COVID-19 pode ter influenciado no aumento da obesidade infantil.
Oliveira; Silva; Campbell (2023)	Enfrentamento da Obesidade Infantil: ações familiares, condutas médicas e multidisciplinares de educação em saúde.	Fazer um levantamento bibliográfico sobre diferentes conhecimentos e condutas de profissionais da saúde na prevenção e tratamento de crianças com excesso de peso.
Santos <i>et. al.</i> (2021)	Programa de educação nutricional e exercício físico para escolares com excesso de peso.	Avaliar os efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar de educação nutricional e prática de exercício físico sobre a composição corporal, perfil lipídico e conhecimento nutricional de escolares.
Castro; Lima; Belfort (2021)	Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo.	Realizar uma revisão literária a respeito da importância da educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil e investigar diferentes práticas em educação com resultados positivos ao redor do mundo.
Silva <i>et. al.</i> (2020a)	Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil.	Revisar e investigar as estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil.
Silva <i>et. al.</i> (2020b)	Análise das estratégias de educação nutricional contra a obesidade infantil em escolas municipais do interior paraibano.	Analisar o desenvolvimento de estratégias de educação nutricional em escolas municipais de Malta – PB que possam contribuir para prevenção ou controle da obesidade infantil.
Silva <i>et. al.</i> (2021)	Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil.	Avaliar o desenvolvimento da obesidade infantil e os estudos a respeito do exercício físico e esportes utilizados no combate à obesidade infantil.
Queiroz <i>et. al.</i> (2020)	Ações de promoção à saúde e prevenção da obesidade infanto-	Relatar as ações educativas desenvolvidas com os alunos do ensino fundamental de uma

	juvenil no âmbito escolar no município de Campina Grande-PB: um relato de experiência.	escola municipal de Campina Grande-PB, com a finalidade de prevenir, controlar e combater a obesidade infanto-juvenil, destacando formas de perda de peso corporal e a importância de hábitos saudáveis.
Rosar (2024)	Educação nutricional e alimentar com atividades lúdicas no âmbito escolar.	Discutir aspectos relacionados à obesidade e educação alimentar e nutricional, por meio da implementação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional.
Baggio <i>et. al.</i> (2021)	Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação.	Compreender a perspectiva de crianças, familiares e profissionais da saúde e da educação acerca da obesidade infantil.
Saraiva; Cavalcante; Araujo (2020)	Promoção do controle de peso corporal infantil: validação de álbum seriado.	Validar semanticamente o álbum seriado De Olho no Peso, para promoção do controle de peso corporal infantil.
Silva (2021)	Facilitadores e barreiras na implementação de uma intervenção de controle da obesidade infantil.	Descrever os facilitadores e barreiras no processo de implementação do Programa Bom Dia – Infantil, utilizando o <i>Consolidated Framework for implementation Research</i> (CFIR).
Ferreira (2023)	O exercício físico como forma de prevenção e controle da obesidade infantil.	Realizar uma revisão sobre aquilo que já existe de quanto é importante a realização de exercícios físicos para a prevenção e controle da obesidade infantil escolar.

**Fonte:** Levantamento de dados no Google Acadêmico (2024)

Os resultados mostram que os estudos tiveram maior ênfase no enfrentamento da obesidade infantil, principalmente a partir do período da pandemia. Um momento em que familiares, profissionais de saúde e da educação puderam perceber o aumento da incidência de sobrepeso em crianças. Nota-se que a necessidade de isolamento social tem seu destaque nesse cenário, pois tornou as pessoas mais sedentárias e ansiosas, levando as crianças ficarem confinadas em suas casas, consumindo alimentos ultraprocessados e diante das telas (celular, TV, tablet) durante boa parte do dia.

Esse é um costume que foi levado também para o pós-pandemia. Ao passo que os preceitos tecnológicos proporcionam maior praticidade, eles também deixam as crianças mais ociosas “em relação aos exercícios físicos”, um aspecto que colabora para o crescimento assustador da obesidade infantil (FERREIRA, 2023, p. 2).



A análise mostrou que a vida moderna propõe o fácil acesso às diversas tecnologias e está entre os fatores que mais colaboram para o aumento das taxas de excesso de peso e/ou obesidade em crianças. Toda a aura de modernidade está envolvida com o incentivo ao sedentarismo, que associado a má alimentação, pode resultar no surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis (SILVA *et. al.*, 2020a).

Essa é uma tendência que promove o aumento do risco à saúde e à vida futura das crianças, um ponto que coloca “a promoção de hábitos alimentares saudáveis e de exercícios físicos na infância em lugares de extrema importância” (SANTOS *et. al.*, 2021, p. 252).

O quadro 2 mostra os aspectos do estilo de vida moderno (sedentarismo e o mau hábito alimentar) que permitem a mudança dos padrões alimentares, com o consumo de mais produtos industrializados ricos em gorduras, açúcares, sódio, valor energético e pobres de nutrientes, levando ao ganho de peso e ao desenvolvimento da obesidade em crianças (SILVA *et. al.*, 2020a; SILVA *et. al.*, 2021; BAGGIO *et. al.*, 2021; ROSAR, 2024).

Quadro 2 - Fatores que resultam no excesso de peso e/ou obesidade em crianças.

Alimentação	Sedentarismo	Comorbidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O desmame precoce;</li> <li>• Diminuição do consumo de frutas, verduras e hortaliças (ricos em nutrientes e de baixo teor energético);</li> <li>• Aumento do consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio (ultra processados). A exemplo dos <i>fast foods</i>, refrigerantes, refrescos industrializados, biscoitos recheados e salgadinhos;</li> <li>• A influência alimentar dos pais faz com que as crianças tenham preferências por alimentos de alto valor energético;</li> <li>• A influência midiática na escolha alimentar de crianças e adolescentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A diminuição de atividades físicas;</li> <li>• Supervalorizado dos aparelhos eletrônicos como ferramenta de diversão;</li> <li>• Preferência pelas telas em detrimento das brincadeiras e a recreação;</li> <li>• Aumento de atividades passivas (TV, jogos de computadores e rede sociais);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doenças cardiovasculares;</li> <li>• Dislipidemia;</li> <li>• Hipertensão;</li> <li>• Resistência à insulina;</li> <li>• Diabetes mellitus tipo 2;</li> <li>• Problemas renais;</li> <li>• Esteatose hepática;</li> <li>• Câncer;</li> <li>• Problemas osteoarticulares;</li> <li>• Transtornos psicossociais resultantes da estigmatização social;</li> <li>• Menor qualidade de vida;</li> <li>• Diminuição da autoestima e da aptidão física;</li> <li>• Diminuição da interação social.</li> </ul>

Fonte: Levantamento de dados no Google Acadêmico (2024)

Os altos índices de sobrepeso na população infantil levantam questões sobre as medidas que devem ser adotadas quanto à prevenção e promoção de saúde, principalmente no que se refere a elaboração de políticas públicas voltadas para mudar os comportamentos de riscos que ocorrem na infância e, que inevitavelmente, permanecem na vida adulta. Tais comportamentos apresentam consequências na qualidade de vida e na saúde dessas pessoas (SILVA *et. al.*,

2020a; QUEIROZ *et. al.*, 2020; SARAIVA; CAVALCANTE; ARAUJO, 2020; SILVA, 2021; BAGGIO *et. al.*, 2021).

A obesidade tornou-se a grande preocupação das autoridades por apresentar diversos agravos à saúde da população. Tanto é que ocupa o quinto lugar no *ranking* de fatores de risco para mortalidade em âmbito global (SILVA *et. al.*, 2020a; SILVA *et. al.*, 2021; BAGGIO *et. al.*, 2021; ROSAR, 2024).

Aqui, deve-se enfatizar que os estudos apontaram a importância das ações familiares e condutas multidisciplinares na promoção do controle de peso corporal infantil e na prevenção de doenças que possam resultar dessa condição. Dando-se também o devido destaque à oferta de programas de educação nutricional dentro das escolas e a prática exercício físico - e esportes - como ações de promoção à saúde, atuando na prevenção e controle do excesso de peso e da obesidade infantil. Para Silva *et. al.* (2020b, p. 2) o aumento de casos de sobrepeso em crianças “reforçam a necessidade da implantação de novas estratégias preventivas e fizeram emergir o importante papel da promoção da atividade física e da educação nutricional ainda na escola”.

## **A ESCOLA COMO LOCAL ADEQUADO PARA A PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E DE ATIVIDADE FÍSICA**

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que vem ocupando o centro de debates acadêmicos no âmbito nacional e em diversas áreas de estudo. Esse aumento de interesse pelo tema pode ser justificado pela constatação de que entre o período de 2015-2020 a prevalência de sobrepeso entre as crianças de 5-10 anos saltou de 9,51% para 11,32% (QUEIROZ *et. al.*, 2020; SANTOS *et. al.*, 2021).

A prevalência desse problema de saúde pública no país desafia as autoridades de saúde pública, um cenário que impõe a realização de ações de promoção à saúde (com um trabalho multidisciplinar) que sirvam para promover a melhora da alimentação e o aumento do bem estar, físico e emocional nas crianças (SARAIVA; CAVALCANTE; ARAUJO, 2020; SANTOS *et. al.*, 2021; SILVA *et. al.*, 2021).

A promoção de hábitos alimentares mais saudáveis exige que o público-alvo seja informado sobre os aspectos relacionados com a boa alimentação (ingestão de frutas, legumes, verduras), o estímulo a um estilo de vida saudável e a constante prática de atividade física (SILVA *et. al.*, 2021). As estratégias de conscientização também incluem a orientação para a redução do consumo de alimentos calóricos e não devem ser centradas somente nas crianças,

mas também nos pais e em toda a comunidade (SILVA *et. al.*, 2021; CASTRO; LIMA; BELFORT, 2021; BAGGIO *et. al.*, 2021; FERREIRA, 2023; SILVA *et. al.*, 2023).

A escola surge como um local adequado para a implementação de estratégias voltadas para a promoção à saúde (como educação física ou nutricional), principalmente pelo fato das crianças passarem a maior parte do dia dentro de seus espaços de convivência (SILVA *et. al.*, 2020a, 2020b). Esse é um ambiente que exerce papel fundamental no combate à obesidade infantil e é um elemento estratégico no que tange ao desenvolvimento de políticas públicas que proponham a aquisição de hábitos alimentares saudáveis por crianças e adolescentes (CASTRO; LIMA; BELFORT, 2021; QUEIROZ *et. al.*, 2020).

A implementação dessas políticas dentro do ambiente escolar é justificada pelo fato deste local estar relacionado com a promoção de uma educação que seja transformadora (SILVA *et. al.*, 2020a), pautando-se na inserção dos conceitos de educação em saúde e na “redução da ingestão calórica, aumento do gasto energético, modificação comportamental e envolvimento familiar no processo de mudança” (SILVA *et. al.*, 2023, p. 2252).

Essa perspectiva coloca a as ações de educação alimentar e nutricional no centro das discussões e estas surgem como um campo de conhecimento que suscita a prática continuada, permanente. Sendo pautada em saberes transdisciplinares e no trabalho com foco intersetorial e multiprofissional (CASTRO; LIMA; BELFORT, 2021).

Existem alguns programas orientados por políticas públicas do governo federal que orientam a aplicação dos temas saúde e alimentação dentro das escolas para o enfrentamento à obesidade infantil. O foco deles está no controle do peso do público escolar e “na promoção da alimentação saudável e adequada, incentivo às práticas corporais e atividade física, acesso à renda para garantir serviços sociais básicos, vigilância nutricional e cuidado integral [...]” (OLIVEIRA; SILVA; CAMPBELL, 2023, p. 8152). Para o destaque dos programas mais conhecidos no país, o quadro 3 relaciona os que foram citados nos estudos consultados e as principais características apontadas pelos autores dos textos.

Quadro 3 – Políticas de controle de peso infantil citadas na literatura consultada.

Iniciativas	Descrição	Autor(es)
Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lançado em 2012, é uma estratégia de prevenção e controle de problemas alimentares e nutricionais, visa a promoção de prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis na escola.</li> </ul>	Castro; Lima; Belfort (2021);  Silva <i>et. al.</i> (2020a, 2020b);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivo à alimentação saudável através do currículo (nutrição e saúde) e a realização de ações sistemáticas que melhoram as habilidades nutricionais dos pais e responsáveis e, como consequência da crianças;</li> <li>• É um conjunto de ações, estratégias e serviços mediante os quais se pode ter os hábitos alimentares modificados, serem melhor instruídos e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida e saúde.</li> </ul>	Rosar (2024)
Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• É uma das políticas públicas voltadas à segurança alimentar e nutricional que abrange todo o território nacional, visando a garantia de uma alimentação no ambiente escolar (merenda) mais saudável e adequada.</li> <li>• Descreve as diretrizes da alimentação escolar e determina que o currículo sirva de veículo para a promoção da alimentação e práticas saudáveis.</li> <li>• Representa o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a alimentação saudável e adequada na escola, inclusive os hábitos alimentares regionais e culturais; ações que articulem políticas em todos os níveis, no âmbito da alimentação escolar; utilização de metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico e desenvolvimento de tecnologias sociais voltadas para a alimentação escolar; além da utilização do alimento como ferramenta pedagógica.</li> </ul>	<p>Castro; Lima; Belfort (2021);</p> <p>Oliveira; Silva; Campbell (2023);</p> <p>Silva <i>et. al.</i> (2020a, 2020b);</p> <p>Rosar (2024)</p>
Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A versão mais recente foi publicada em 2011 e tem como propósito a melhoria de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e à nutrição.</li> </ul>	<p>Castro; Lima; Belfort (2021);</p> <p>Oliveira; Silva; Campbell (2023);</p>
Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema de gestão intersetorial, participativa e de articulação entre Estados, Distrito Federal e Municípios para a implementação e execução das Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional;</li> <li>• Visa a promoção e a garantia do acesso à alimentação adequada como direito fundamental do ser humano.</li> </ul>	Silva <i>et. al.</i> (2020b)
Programa Saúde na Escola (PSE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Política intersetorial instituída em 2007 e permite que por meio das políticas de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação</li> </ul>	Oliveira; Silva; Campbell (2023);

	<p>pública brasileira houvesse de forma comum a promoção à saúde e educação integral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visa a prevenção, promoção e atenção à saúde no ambiente escolar a partir da promoção de uma alimentação saudável e avaliação nutricional.</li> </ul>	<p>Silva <i>et. al.</i> (2020a);                  Baggio <i>et. al.</i> (2021)</p>
<p>Programa Crescer Saudável</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este programa é coordenado pelo SUS e visa o combate da obesidade na Educação Infantil e Educação Fundamental I, por meio de ações intersetoriais realizadas nas escolas e expandindo para toda comunidade local.</li> </ul>	<p>Oliveira; Silva; Campbell (2023);                  Castro; Lima; Belfort (2021)</p>
<p>Programa Bom Dia Infantil</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementado a partir de 2016, na cidade do Recife, visa o controle da obesidade por meio de atividades corporais e educação em saúde para a redução do comportamento sedentário das crianças e adolescentes na faixa etária de 5 a 14 anos.</li> <li>• Propõe a ação integrada com os pais e o atendimento de equipe multiprofissional (assistente social, enfermeiro, fisioterapeuta, profissionais de educação física, médico endocrinologista, nutricionista, psicólogo).</li> </ul>	<p>Silva (2021)</p>

**Fonte:** levantamento de dados no Google Acadêmico (2024)

Destaca-se que as ações de educação em saúde propostas nesses programas permitem que os alunos - e os responsáveis - sejam incentivados a fazer mudanças em seu estilo de vida, sendo mais autônomos em suas escolhas. Eles são orientados a terem uma alimentação adequada e saudável, além que reconhecerem a importância da prática da atividade física para o controle do peso corporal da criança (QUEIROZ *et. al.*, 2020; BAGGIO *et. al.*, 2021; SILVA *et. al.*, 2021).

A prática de exercícios físicos na escola pode ajudar as crianças a se tornarem mais ativas (se movendo, brincando, divertindo) e incentivadas com regularidade a melhorarem os hábitos e a ter um estímulo ao estilo de vida saudável. E, como consequência, tem-se auxiliado no controle do excesso de peso e no combate à obesidade infantil (SANTOS *et. al.*, 2021; FERREIRA, 2023).

É através das aulas de Educação Física que as crianças passam a se movimentar mais, usufruindo de atividades físicas prazerosas, recreativas ou esportivas. Sendo tais atividades capazes de contribuir efetivamente para a redução do sedentarismo, apresentando benefícios à saúde da criança, como “gasto energético, melhora do metabolismo, controle cardiovascular e

respiratório, desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio, lateralidade, resistência, amplitude de movimento, força, redução do índice de massa corpórea” (SILVA *et. al.*, 2021, p. 4). Além do incentivo à prática regular de atividades físicas, promovendo “o interesse das pela prática de alguma atividade física e, com isso, controlando o peso” (SILVA *et. al.*, 2021, p. 4).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura consultada no estudo mostrou que os programas educacionais na educação infantil, que apresentam o interesse de mudar os hábitos alimentares e incentivar a prática de atividade física ajuda no controle de peso das crianças e promove a consciência sobre fazer escolhas saudáveis para manter a saúde, tanto no presente quanto no futuro.

O avanço tecnológico vem deixando as crianças mais sedentárias, estas que passaram a deixar de brincar e participar de atividades recreativas para priorizar os jogos no celular, na interação com coletas através do computador ou assistindo filmes/desenhos na TV. Não que esse avanço seja ruim, mas é preciso que tenha bom senso para não deixar que as crianças se tornem passivas demais e se tenham muito tempo ocioso. Um aspecto que foi agravado com a Pandemia.

O sedentarismo quando associado com a má alimentação com escolhas de preparações rápidas ou prontas resulta em sobrepeso e obesidade. A observação desse cenário aponta para a elaboração de políticas públicas pautadas em mudanças dos hábitos de vida e alimentação das crianças. Aqui, a escola surge como um lugar privilegiado para a realização de intervenções relacionadas à educação nutricional e de incentivo à prática de atividade física.

## REFERÊNCIAS

BAGGIO, Maria Aparecida *et. al.* Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 30, e20190331, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>. Acesso em: 10 jun. 2024.

CASTRO, Mariana Almeida Viveiros de; LIMA, Grazille Correa de; BELFORT, Gabriella Pinto. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, 2021; 12 (2): 167-183. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.189>. Acesso em: 10 jun. 2024.

FERREIRA, Felipe Mateus Gonçalves. O exercício físico como forma de prevenção e controle da obesidade infantil. **REBESDE**, v. 4, n. 2, e:029, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33872/rebesde.v4n2.e029>. Acesso em: 10 jun. 2024

OLIVEIRA, Igor Luiz Onofre de; SILVA, Bruna Rodrigues Onofre da; CAMPBELL, Carmen Silvia Grubert. Enfrentamento da Obesidade Infantil: ações familiares, condutas médicas e multidisciplinares de educação em saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 2, p. 8145-8155, mar./apr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-295>. Acesso em: 10 jun. 2024.

QUEIROZ, Maria Gabriely *et. al.* Ações de promoção à saúde e prevenção da obesidade infanto-juvenil no âmbito escolar no município de Campina Grande-PB: um relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 60788-60794, aug. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-295>. Acesso em: 10 jun. 2024

ROSAR, Camila Hawryszko. Educação nutricional e alimentar com atividades lúdicas no âmbito escolar. Disponível em: <https://tunapolis.sc.gov.br/uploads/sites/461/2016/10/ARTIGO-CAMILA.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2024.

SANTOS, Fátima Raimunda dos *et. al.* Programa de educação nutricional e exercício físico para escolares com excesso de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 15. n. 93. p.251-262. mar./abr. 2021. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1676>. Acesso em: 10 jun. 2024

SARAIVA, Nathalia Costa Gonzaga; CAVALCANTE, Luiza Marques; ARAUJO, Thelma Leite de. Promoção do controle de peso corporal infantil: validação de álbum seriado. **Revista Rene**, 21, e43642, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202143642>. Acesso em: 10 jun. 2024

SILVA, Chrisllyne Oliveira da *et. al.* Obesidade infantil em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.27, n.5, p. 2249-2269, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i5.2023-010>. Acesso em: 10 jun. 2024

SILVA, Mariana Luiza do Nascimento. **Facilitadores e barreiras na implementação de uma intervenção de controle da obesidade infantil**. 2021. Monografia (Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva) - Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2021.

SILVA, Sebastião Lobo da *et. al.* Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e13710917980, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17980>. Acesso em: 10 jun. 2024

SILVA, Waleska Gualberto da *et. al.* Análise das estratégias de educação nutricional contra a obesidade infantil em escolas municipais do interior paraibano. **Revista Eletrônica Acervo Saúde REAS/EJCH**, v.12, n. 8, e3377, 2020b. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3377.2020>. Acesso em: 10 jun. 2024

SILVA, Waleska Gualberto da *et. al.* Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde REAS/EJCH**, n. 50, e3376, 2020a. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3376.2020>. Acesso em: 10 jun. 2024