

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

ELAINE SANTOS DA SILVA

ELIAN PRISCILA NASCIMENTO SILVA

KERLYANE BRUNA DA SILVA

**IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL NO COMBATE À OBESIDADE  
INFANTIL**

RECIFE

2021

ELAINE SANTOS DA SILVA

ELIAN PRISCILA NASCIMENTO SILVA

KERLYANE BRUNA DA SILVA

# **IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professora Orientadora: Esp. Mariana Nathália Gomes de Lima

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586i Silva, Elian Priscila Nascimento  
Importância da educação alimentar e nutricional no combate à  
obesidade infantil / Elian Priscila Nascimento Silva, Elaine Santos da Silva,  
Kerlyane Bruna da Silva. - Recife: O Autor, 2021.  
26 p.

Orientador(a): Esp. Mariana Nathália de Lima.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Obesidade. 3. Estratégias de  
enfrentamento. I. Silva, Elaine Santos da. II. Silva, Kerlyane Bruna da. III.  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

Prof.º

Professora Examinadora

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus: Gratidão pela vida, saúde, força e disposição. Aos nossos familiares, obrigada pelo apoio e por este amor incondicional, estiveram conosco nos momentos de tensão, nos apoiando e acreditando que somos capazes. A nossa orientadora Prof.º Mariana Gomes de Lima, nosso carinho e gratidão por dedicar seu tempo e transmitir suas experiências e conhecimentos, se dedicou a esclarecer nossas dúvidas e acompanhar nossa jornada para realização deste trabalho. Por fim, agradecemos a UNIBRA - Centro Universitário Brasileiro, por me proporcionar um ambiente de estudo saudável e criativo, ótimos professores, gratidão a todos os colaboradores que fazem parte da instituição.



*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Obesidade: desafio mundial	8
2.2 Obesidade infantil: causas e consequências	9
2.3 Aplicação da Educação Alimentar e Nutricional no Brasil	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

## IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

Elaine Santos da Silva  
Elían Priscila Nascimento Silva  
Kerlyane Bruna da Silva  
Mariana Nathália Gomes de Lima<sup>1</sup>

**Resumo:** O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão da literatura sobre a importância da educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil. Realizou-se uma busca nas bases de dados do PubMed e BVS separando-se artigos em inglês e português publicados entre 2015 e 2021. Considerou-se diversos fatores relacionados à obesidade infantil, bem como uma abordagem estratégica e multidisciplinar da educação alimentar e nutricional como forma de promover hábitos alimentares saudáveis. Ressaltamos os resultados positivos alcançados pelo Brasil e alguns países nas práticas de educação alimentar e nutricional. Por fim, as evidências mostram que existe associação entre conhecimento nutricional e melhores hábitos alimentares, evidenciando a importância da educação alimentar e nutricional como importante estratégia de promoção da saúde.

---

<sup>1</sup> Professora do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). Especialista em Saúde Coletiva. E-mail: mariana.lima@grupounibra.com

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Obesidade Pediátrica. Estratégias de Enfrentamento.

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é considerada um agravo constante, crescente e preocupante não só no Brasil como também no resto do mundo, pois é uma doença que ocasiona distúrbios metabólicos, afetando a criança nos primeiros dez anos de vida e caso não tratada, se refletirá durante a vida adulta. Suas causas não se limitam a escolhas alimentares inadequadas, mas também incluem uma série de fatores desde a educação quanto o meio onde a criança vive. Com a alta incidência de sobrepeso e obesidade, as pessoas estão cada vez mais preocupadas com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), incluindo hipertensão, diabetes, esteatose hepática e doenças psicossociais devido ao estigma social (BRASIL, 2020). Além disso, uma grande proporção de crianças com sobrepeso torna-se adultos obesos.

Esses índices tornam importantes a observação em crianças, portanto, é essencial a formulação de políticas públicas voltadas para a prevenção e redução da obesidade infantil. No ambiente escolar, é necessário monitorar a saúde dos alunos, pois nesta fase as crianças e adolescentes passam por diversas mudanças no processo de crescimento e desenvolvimento, e é nesse período que muitos hábitos são incorporados, por isso, a educação nutricional é importante desde a escola (RODRIGUES, 2018).

No campo político brasileiro, algumas medidas de combate e tratamento da obesidade têm sido propostas, tais como o “Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE)”, “Regulamento de Venda de Alimentos em Refeitórios Escolares” e “Projeto Escola Saudável”, “Promovendo uma alimentação saudável” e regulamentações sobre propaganda e publicidade de alimentos. O ambiente escolar é ideal para a implementação dessas políticas, pois grande parte das crianças passa muito tempo na escola. Além disso, o ambiente escolar também tem impacto na saúde, pois a escola fornece aos alunos as ferramentas necessárias para que possam compreender as diretrizes

de saúde com seus vários meios de comunicação (VESENTNI, 2015; WHITE, 2017).

Os setores político, educacional e social, principalmente nas escolas, podem ser utilizados para desenvolver planos de educação voltados para a saúde que reúnam uma parte da comunidade, como alunos, familiares, professores e funcionários. Na maioria dos países do mundo, a educação física é listada como disciplina dos cursos de educação básica, apresentando como objetivo capacitar os alunos a compreender seu corpo, relacionar esses aspectos à saúde e contribuir para a melhoria da qualidade de vida pessoal (VESENTNI, 2015).

O Ministério da Saúde, em parceria com a Organização Panamericana de Saúde, apontam a ocorrência de um aumento significativo no número de crianças e adolescentes acima do peso no país. Relata-se que 12,9% das crianças na faixa etária entre 5 e 9 anos de idade tem obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária entre 12 a 17 anos estão acima do peso (ABESO, 2018).

Tendo em vista os dados fornecidos anteriormente sobre obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar, "educação para a saúde" tornou-se um tópico indispensável em alguns currículos educacionais nacionais. As possibilidades de consumo das crianças variam de acordo com a faixa etária e fatores econômicos, sociais e ambientais. À medida que crescem, eles desenvolverão suas habilidades e recursos cognitivos expandindo seu campo de consumo (VESENTNI, 2015).

Com isso, o objetivo da educação alimentar e nutricional é reeducar os hábitos alimentares e vinculá-los à geração de informações que possam servir de subsídio para a tomada de boas decisões na hora da alimentação. Na perspectiva da promoção de hábitos saudáveis, as atividades em grupo ou individuais na escola também são extremamente essenciais. Assim, esta pesquisa objetiva estudar sobre a importância da educação nutricional no combate a obesidade infantil. Dessa forma o presente trabalho tem como objetivo estudar a importância da educação alimentar e nutricional no combate a obesidade infantil, e por objetivos específicos: investigar a prevalência e os

principais fatores de risco associados à obesidade infantil; analisar e discutir estratégias e ações efetivas de EAN para controle e prevenção do referido agravo; e dissertar sobre o papel coletivo das instituições e sociedade civil para consolidação das intervenções de EAN.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Obesidade: desafio mundial**

A obesidade é uma doença causada por uma variedade de fatores (sejam genéticos ou ambientais, como dieta e atividade física, ou mesmo fatores individuais de suscetibilidade biológica) que causam acúmulo excessivo de gordura corporal, o que causa danos à saúde (ABESO, 2016).

Também tem sido descrita como uma situação complexa com dimensões sociais, biológicas e sociopsicológicas consideráveis que pode, em última instância, afetar qualquer pessoa de qualquer idade ou nível socioeconômico em qualquer lugar do mundo, mais frequentemente entre as classes mais favorecidas. Tem causado inúmeras consequências como alterações no sistema cardiovascular, sistema pulmonar, sistema gastrointestinal e sistemas geniturinário e reprodutivo, também podendo causar complicações metabólicas e outras alterações (GIUGLIANI, 2015).

Nessa realidade, a obesidade já é considerada uma epidemia no século XXI, sendo considerada um dos maiores problemas dos países ocidentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a obesidade como o maior problema de saúde pública que a sociedade enfrenta atualmente. Essa epidemia não atinge apenas os países desenvolvidos, mas também as pessoas com sobrepeso e obesas nos países em desenvolvimento também apresentaram um aumento significativo em sua incidência (ABESO, 2016).

### **2.2 Obesidade infantil: causas e consequências**

Com o alto consumo de alimentos processados e ultra processados, que são ricos em açúcar e sódio, como refrigerantes, refrigerantes industrializados,

biscoitos recheados e salgadinhos, em conjunto com a baixa ingestão de frutas e verduras tem levado as crianças a se tornarem adultos obesos. A evolução tecnológica que superestimam a capacidade dos aparelhos eletrônicos como ferramentas de entretenimento e networking, não favorecem os jogos de massa regionais, corridas na rua, brincadeiras esportivas, deixando as crianças cada vez mais distantes de toda atividade física (MILANI, 2015).

Com o surgimento e avanço do mercado globalizado, muitas multinacionais e cadeias de lojas de alimentos finalmente instalaram seus próprios produtos no Brasil e, para atrair seus consumidores, utilizaram diversos métodos de publicidade que são muito atraentes para as crianças. Ao fornecer combinações de alimentos com brinquedos especiais (como presentes) e embalar alimentos industrializados em embalagens coloridas, bem decorados e requintados levando as crianças a terem um forte desejo de consumir (SILVA *et al.*, 2015).

Porém, o problema não é apenas a existência da obesidade, mas também sua relevância para a ocorrência de outras doenças, pois a obesidade infantil é um potencial fator de risco para muitas doenças que antes afetavam apenas adultos obesos, como hipertensão, diabetes e hipercolesterolêmica (SILVA *et al.*, 2015).

### **2.3 Aplicação da Educação Alimentar e Nutricional no Brasil**

No Brasil, existem alguns programas e publicações governamentais sobre alimentação e nutrição, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), Guia Alimentar para a População Brasileira, e outros documentos de referência.

Em 2012, a partir de discussões entre profissionais das áreas de saúde, educação e segurança alimentar e nutricional, foi elaborado um documento, o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com o objetivo de aplicar a EAN de forma mais decisiva (OTTONI; DOMENE; BANDONI, 2019). A prática da EAN não tem alcançado resultados consistentes porque a prevalência de deficiências nutricionais e doenças crônicas não

transmissíveis (como obesidade e doenças cardiovasculares) está aumentando, e a má qualidade dos alimentos é um dos muitos motivos (OTTONI; DOMENE; BANDONI, 2019).

Embora a estratégia do Marco tenha sido considerada um bom primeiro passo, verificou-se que ela requer ações, como a formação de profissionais com uma visão holística para toda a EAN (MACEDO; AQUINO, 2018).

Nesse contexto, o referencial se propõe a integrar diferentes profissionais para atuar na EAN, contribuindo assim para a implementação da Lei nº 11.947 de 2009, que prevê a introdução da educação alimentar e nutricional nos currículos escolares de acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) em 2013. A educação alimentar e nutricional deve ser abordada de forma universal e abrangente. Os profissionais da nutrição, assim como médicos e enfermeiros, pensam de forma mais cartesiana, considerando apenas os aspectos fisiológicos da alimentação, que é apenas para alimentação, esquecendo os aspectos sociais e culturais. Diante disso, a disciplina de pedagogia deve ser incorporada ao currículo de nutrição de forma horizontal para aprimorar o método EAN brasileiro (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

O marco de referência da EAN indica que mais recursos educacionais são necessários para fazer avançar o objetivo de promover uma nutrição adequada. Ele não citou os materiais didáticos que podem ser utilizados no processo, pois o conselho é a adaptação contínua do método. Isso requer resultados significativos, e os testes com pessoas reais são sempre levados em consideração na prática. As pessoas precisam se sentir em um ambiente seguro para expressar suas preferências alimentares (MACEDO; AQUINO, 2018).

A atuação da EAN no Brasil é intersetorial, sempre buscando a sustentabilidade social, ambiental e econômica. A culinária local é um dos pilares da política do Brasil, pois o país é um país continental. Essas políticas sempre incentivam o consumo das plantações em sua área, com foco na agricultura familiar local. O fato de cozinhar para si mesmo e família também é colocado em pauta, o que mostra claramente que o objetivo do arcabouço da

EAN é “promover o autocuidado e a autonomia, e preconiza a educação como um processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada "assuntos" (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Em 2019, foi lançado o plano “Crescer Saudável”, com o objetivo de combater a obesidade na Educação Infantil e Ensino Fundamental I com foco nas escolas e expandindo para toda a comunidade local, buscando sempre abranger todos os aspectos que elas estão fazendo. O plano é coordenado pelo SUS e busca ações intersetoriais, mas principalmente na área de educação (MACEDO; AQUINO, 2018).

O objetivo do plano é atuar em um ambiente causador de obesidade, tomando medidas para implementar uma alimentação saudável, atividade física regular, percepção do sono das crianças e suporte psicológico para crianças obesas, tudo realizado com a participação da família. Pois acredita-se que a intervenção pessoal tem um grande impacto nas suas escolhas alimentares. Algumas das medidas alimentares do plano serão restringir e fiscalizar os alimentos vendidos nas cantinas das escolas e arredores, e proibir a venda de alimentos não saudáveis, proporcionando assim às crianças escolhas saudáveis (BRASIL, 2020).

Para ajudar as famílias a obter frutas, legumes e verduras com mais facilidade, as escolas podem ajudar a promover bazares, mercados locais e mercearias perto da comunidade onde a escola está localizada. Outra medida cooperativa para promover a alimentação saudável é a criação de hortas escolares, onde os alimentos produzidos podem aumentar a merenda escolar (BRASIL, 2020).

Conforme apontado pelo PNAE, a merenda escolar deve ser preparada na escola com alimentos in natura ou minimamente processados. As escolas são consideradas locais adequados para desenvolver estratégias de promoção da alimentação saudável pois é lá que as crianças passam a maior parte do tempo. Muitas escolas usam métodos instrucionais / passivos, que geralmente usam modelos biomédicos reducionistas, onde apenas uma pessoa tem conhecimento e as outras precisam aprender sem quaisquer suplementos.

Ministrar palestras e outras introduções sobre nutrição, em alguns casos apenas uma vez ao ano (OTTONI; DOMENE; BANDONI, 2019).

Esse método viola o conceito de que a educação é uma construção contínua e o aprendizado nunca acaba. Em escolas públicas brasileiras que usam EAN em seu currículo escolar, isso geralmente é abordado em cursos de ciências e educação física, mas também pode ser abordado em cursos de história, geografia e artes, onde os aspectos socioculturais e ambientais do preconceito alimentar serão discutidos. Seus métodos atuais costumam ser oficinas de culinária, degustação de alimentos, semanas de alimentação saudável e plantação de hortas escolares, cujos temas são higiene alimentar, alimentação saudável e a pirâmide alimentar (BATISTA; MONDINI; PORTE, 2019).

Atualmente, o objetivo é formar e educar professores e a comunidade escolar sobre esta temática na EAN, pois as crianças são influenciadas pelos adultos que as rodeiam, principalmente os professores, por serem eles os principais responsáveis pela intervenção. O professor precisa ser bom no desenvolvimento de hábitos saudáveis para que seu comportamento confirme seus ensinamentos. Porém, os professores indicaram que quando se trata da EAN, não têm conhecimento dessa influência, pois mostram que acreditam que um alimento serve apenas para alimentação e ignoram suas partes sociais e até culturais, indicando que precisamos de um profissional de saúde e educação continuada para educadores da primeira infância (WILSON, 2017).

Segundo relatos, em algumas cidades do país, profissionais da área de saúde e educação se reúnem com nutricionistas semestralmente ou até um ano para discutir questões alimentares. Há também uma fase de preparação onde os professores recebem treinamento para ensinar vários nutrientes e suas fontes alimentares, alimentos saudáveis, alimentos saborosos e nutritivos etc. (SEPP, 2016).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

A presente investigação é uma revisão da literatura, utilizando da pesquisa teórica para embasamento científico e técnico. A pesquisa de cunho

integrativa foi escolhida por trazer informações sobre a temática em estudo, organizando os aspectos de diferentes abordagens e mecanismos de pesquisa. A partir de uma investigação exploratória e descritiva foi possível analisar o conhecimento já publicado sobre o tema “importância da educação alimentar e nutricional no combate a obesidade infantil”. Serão analisados os dados da literatura e compilados na presente revisão.

Segundo Lakatos e Marconi (2016), alguns procedimentos são importantes para a elaboração de pesquisas do tipo revisão sistemática da literatura, como por exemplo, a definição da temática de estudo, objetivo de pesquisa, problemas de pesquisa, delimitação dos critérios de inclusão e exclusão, elencar os principais estudos da área a serem analisados e a análise dos dados teóricos de forma qualitativa ou quantitativa.

Inicialmente, realizou-se uma pesquisa através da revisão da literatura a partir de artigos, livros, dissertações, teses e monografias em bibliotecas, nas plataformas digitais do Google Acadêmico, da Biblioteca Virtual de Saúde e no Scielo. As palavras-chave utilizadas foram: “Educação Alimentar e Nutricional”, “Obesidade Pediátrica” e “Estratégias de Enfrentamento”.

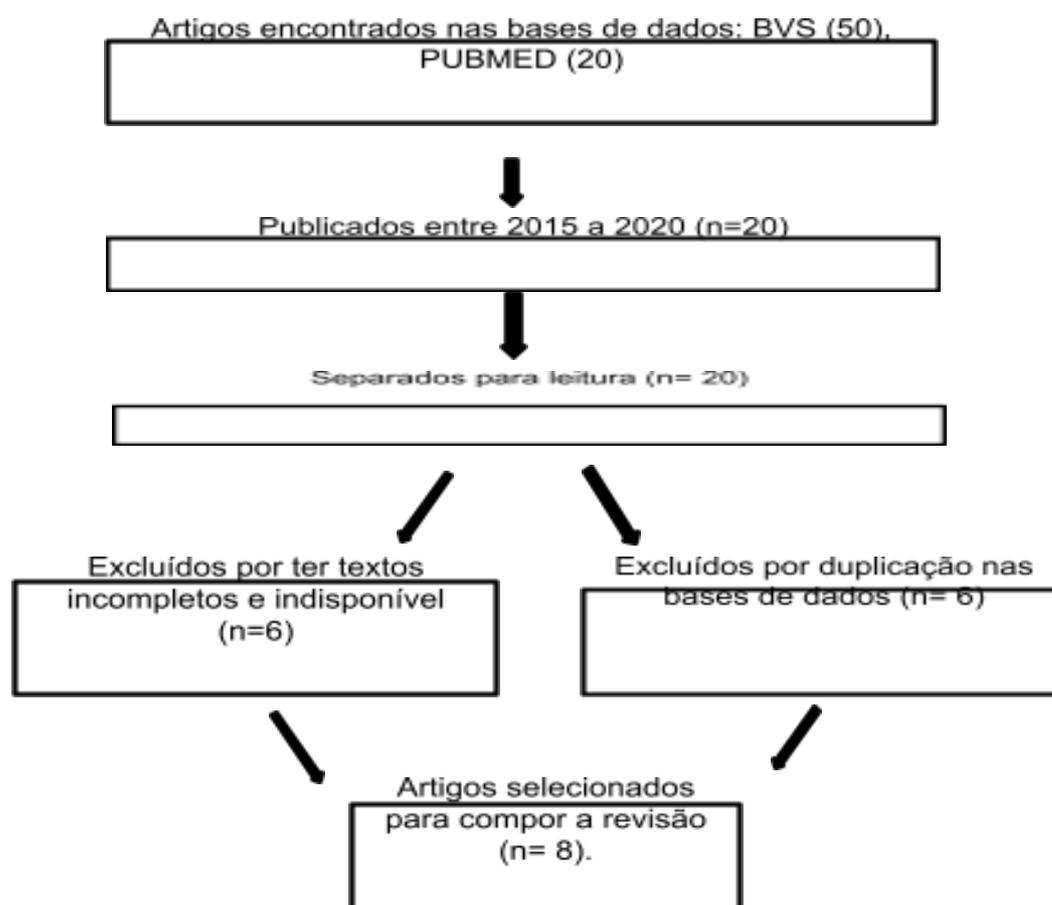
Foram selecionadas fontes recentemente publicadas nos periódicos indexados publicados entre 2015 e 2021, com profunda discussão e aproveitamento teórico sobre a temática. Foram excluídos artigos duplicados e textos não completos. O processo de coleta de dados está sistematizado na Tabela 1. A amostra final foi composta por 10 publicações como mostra a Figura 1.

**Figura 1.** Resultados das buscas com descritores nas bases de dados, dos estudos excluídos e utilizados na revisão.

<b>Bases de dados</b>	<b>Descritores utilizados</b>	<b>Resultados obtidos</b>	<b>Resultados excluídos</b>	<b>Estudos utilizados na revisão</b>
PubMed	Educação Alimentar e Nutricional. Obesidade Pediátrica.	20	15	5
Biblioteca Virtual de Saúde		50	45	5
Total		70	60	08

	Estratégias de Enfrentamento.			
--	-------------------------------	--	--	--

**Figura 2:** Fluxograma de busca integrada.



A análise dos dados teóricos foi realizada a partir de uma abordagem qualitativa, com enfoque nos teóricos e teorias e seus resultados. Foi possível analisar as profundidades, nuances, especificidades e abrangências de cada literatura e extraído partes que serão pertinentes à discussão literária.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados 70 artigos nas bases de dados selecionadas que contribuíram a construção do conhecimento científico. O período de publicação dos artigos foi realizado entre 2015 a 2019. As publicações ocorreram no Brasil e em Portugal. Os artigos foram 100% publicados em português, 6 foram

excluídos por textos incompletos e indisponível, 6 excluídos por estarem duplicados, em seguida separou-se 8 para a presente revisão, onde a análise dos artigos está descrita na Tabela 2:

**Tabela 2:** Análise dos artigos selecionados na revisão.

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR/DATA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo	Castro; Lima; Araújo, 2021	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.	Destacou-se os resultados positivos alcançados nas práticas de educação alimentar e nutricional no Brasil, Finlândia, Japão e Austrália. Evidências mostram que existe associação entre conhecimento nutricional e melhores hábitos alimentares, evidenciando a importância da educação alimentar e nutricional como importante estratégia de promoção da saúde.
Combinando o conteúdo de alimentação com um currículo de educação nutricional: uma	Hughes <i>et al.</i> , 2020.	Desenvolver um programa de prevenção da obesidade infantil	Os resultados mostraram a importância de programas para educação nutricional infantil

comparação entre a entrega on-line e na sala de aula			para a prática de alimentação saudável desde a infância, assim, reduzindo o risco de várias doenças futuras.
Impacto de uma intervenção baseada na escola na educação nutricional e atividade física em escolas públicas primárias no Chile (KIND) protocolo de estudo do programa: ensaio clínico controlado randomizado por agrupamento.	Bustos <i>et al.</i> , 2016	Avaliar a eficácia de programas de educação nutricional infantil	A prática de inserir programas de educação nutricional mostra-se eficaz, entretanto, as autoridades governantes relutam para investir nesses programas pois acreditam que não tem recursos para esse tipo de investimento.
Força das intervenções de prevenção da obesidade em ambientes de cuidados e educação na infância: uma revisão sistemática	Ward <i>et al.</i> , 2017.	Identificar características de intervenção promissoras associadas a resultados comportamentais e antropométricos bem-sucedidos	A força da intervenção foi positivamente correlacionada com o relato de resultados antropométricos positivos para atividade física, dieta e intervenções combinadas, e os componentes do envolvimento dos

			pais aumentaram a força dessas relações
Efeito de intervenções abrangentes, incluindo educação nutricional e atividade física na hipertensão arterial entre crianças: evidências de um estudo de controle randomizado de cluster baseado na escola na China	Xu <i>et al.</i> , 2020	Avaliar a prescrição de alimentação saudáveis em crianças escolares e seu efeito na pressão arterial	As intervenções abrangentes baseadas na escola pareceram ter efeitos moderados na prevenção da hipertensão arterial nessas crianças.
Viabilidade de colocar um programa de educação nutricional em um ambiente de clínica médica para facilitar a prevenção da obesidade pediátrica	Shilts <i>et al.</i> , 2021	Avaliar a Viabilidade de colocar um programa de educação nutricional em um ambiente de clínica médica para facilitar a prevenção da obesidade pediátrica	A intervenção é uma estratégia viável para as 5 clínicas médicas. Médicos encaminhados e pais envolvidos na intervenção com médicos e pais indicando benefícios positivos
Promoção da alimentação saudável entre os jovens - uma revisão das evidências do impacto das	Chaudhary A, Sudzina F, Mikkelsen BE, 2020.	Este estudo investigou as evidências para a eficácia das intervenções alimentares e nutricionais nas	A revisão mostrou que as intervenções baseadas na escola em geral foram capazes de afetar atitudes, conhecimento,

<p>intervenções na escola</p>		<p>escolas sobre os resultados de saúde, revisando estudos de intervenção com base em evidências científicas entre crianças em nível internacional.</p>	<p>comportamento e antropometria, mas que o desenho da intervenção afeta o tamanho do efeito. Em geral, as intervenções focadas nos alimentos com uma abordagem ambiental parecem ser as mais eficazes.</p>
<p>Intervenções conduzidas por enfermeiras na prevenção e tratamento de sobrepeso e obesidade em bebês, crianças e adolescentes: uma revisão</p>	<p>Cheng <i>et al.</i>, 2021</p>	<p>Avaliar quais tipos de intervenções lideradas por enfermeiras foram realizadas para a prevenção, tratamento e controle da obesidade e do sobrepeso em bebês, crianças e adolescentes.</p>	<p>Os incentivos que encorajam a promoção da saúde de rotina, a qualificação das enfermeiras e a incorporação da educação alimentar e nutricional nos currículos escolares são estratégias adequadas que apoiam as intervenções lideradas pelas enfermeiras contra a obesidade pediátrica.</p>

A educação nutricional, em especial em crianças, mostra-se muito eficaz no combate a obesidade infantil, programas educacionais nesse sentido têm

apresentado resultado satisfatório na promoção de melhoria na alimentação que interfere totalmente no combate à obesidade infantil (BUSTOS *et al.*, 2016; HUGHES *et al.*, 2020).

O estudo de Ward *et al.* (2017) mostrou que quando os pais das crianças se envolvem em atividades de ensino nutricional e físico, os resultados de aderência das crianças são muito maiores, pois visualizam a importância de seguir uma vida mais saudável. Além disso, a alimentação saudável atua como protetor de várias doenças, dentre elas a pressão arterial. No estudo de Xu *et al.* (2020) pode-se perceber que a prescrição de alimentação saudável para crianças escolares mostrou controlar a pressão arterial de maneira eficaz.

Shilts *et al.* (2021) mostraram que levar a educação nutricional também para as clínicas médicas, educando não só as crianças como os pais, tem resultados positivos em aderência e controle nutricional. Cheng *et al.* (2021) observaram que até mesmo as enfermeiras quando qualificadas da importância da educação nutricional criam no paciente a aderência a dieta por parte das crianças, promovendo assim, uma forma de combate à obesidade infantil.

As escolas ainda desempenham um papel vital no desenvolvimento psicológico e emocional das crianças, podendo incluir as informações mais recentes sobre saúde nos currículos tradicionais ou em disciplinas específicas destinadas à promoção da saúde (CASTRO; LIMA; ARAÚJO, 2021). No entanto, esses programas não conseguem atender às necessidades gerais de saúde da criança, pois a maioria das estratégias é apenas para a alimentação infantil e há poucas atividades na promoção da prática de exercícios físicos, portanto, o desenvolvimento de hábitos saudáveis nessa faixa etária deve ser prioridade para as crianças (CHAUDHARY A; SUDZINA F; MIKKELSEN BE, 2020).

Corroborando os achados dos artigos Fachine *et al.*, (2017) pontuou que embora haja merenda escolar saudável, também há casos de comercialização de alimentos industrializados e doces na porta das escolas. Esse tipo de serviço acabou resistindo a todos os esforços da escola para oferecer às crianças uma alimentação mais adequada e saudável. Portanto, a secretaria Municipal da cidade do Ceará adotou medidas de controle para controlar as vendas desses produtos e orientar os vendedores autônomos a

entender a importância de respeitar a alimentação fornecida no ambiente escolar como forma de proteger a saúde das crianças, o que seria uma oportunidade adequada.

Segundo Wilson (2017) nas escolas públicas brasileiras que usam EAN em seu currículo escolar, isso geralmente é abordado em cursos de ciências e educação física, mas também pode ser abordado em cursos de história, geografia e artes, onde os aspectos socioculturais e ambientais do preconceito alimentar serão discutidos. Seu método atual costuma ser em oficinas de culinária, degustação de alimentos, semana de alimentação saudável e plantio de horta escolar, com os temas higiene alimentar, alimentação saudável e pirâmide alimentar (SANDELL *et al.*, 2016).

Enquanto profissionais enfatizamos a importância de práticas saudáveis tanto nas escolas quanto na conscientização desses profissionais que comercializam alimentos nas proximidades das escolas, a educação nutricional é a base de toda uma vida saudável. As barreiras de EAN são alguns pontos a serem melhorados, como questões financeiras das escolas, população de baixa renda que, por vezes, não tem o que comer, falta de qualificação dos professores no sentido das práticas de EAN e o pouco conhecimento dos pais quanto a importância da educação nutricional.

A ideia básica é entender a comida a partir de um nível cultural. Essa hipótese representa um avanço significativo em relação às recomendações anteriores de se considerar a EAN, pois coloca a questão alimentar em sua dimensão cultural. Acredita-se que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes individuais e coletivos. A ordem pessoal se refere à subjetividade, compreensão pessoal da alimentação e nutrição e alimentação saudável. Fatores econômicos, sociais e culturais são determinantes coletivos. Isso significa que as observações sobre as questões alimentares e nutricionais têm se tornado mais nítidas e amplas, permitindo compreender o assunto em sua interface e complexidade. Assim, considera-se que a reflexão e a prática da EAN são indissociáveis do diálogo com outras áreas do conhecimento. Partindo disso, sugere-se a adoção de incentivos a prática de ensino da alimentação saudável tanto para os professores e familiares quanto para as

crianças, trazendo histórias em quadrinhos que tratem da temática, oficinas de culinárias para as crianças participarem ativamente e até mesmo brincadeiras com o tema de hábitos saudáveis.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diversas práticas foram encontradas em EAN em diferentes países, as quais têm sido utilizadas como política de saúde pública para o combate à obesidade infantil, e têm alcançado resultados satisfatórios. Porém, percebe-se que as práticas encontradas nesta revisão foram desenvolvidas no ambiente escolar. No Brasil, a nutrição em saúde pública se preocupa em colocar a EAN em diferentes áreas do conhecimento, respeitando a cultura alimentar, o saber popular e os diferentes sentidos que a comida pode ter em cada região.

Desta forma, aprendemos a verdade por trás do famoso ditado de Nelson Mandela: "A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo", e a educação alimentar e nutricional é eficaz na redução da obesidade infantil e sua propagação e essa mudança é extremamente importante na mudança dos hábitos alimentares das crianças.

Assim, pode-se concluir que a obesidade é um problema de saúde que vem aumentando há muitos anos. É importante que todos saibam o que são, principalmente os pais, porque são eles que alimentam os filhos em casa. Muitas crianças obesas que não são diagnosticadas precocemente ainda são obesas quando adultas, e as mudanças na dieta e na atividade física serão mais complicadas porque o metabolismo não é mais o mesmo.

Sugere-se, assim, que estudos como este sejam mais desenvolvidos para enriquecer o conhecimento popular e acadêmico, da importância da educação nutricional no combate a obesidade infantil. Como nutricionistas sugerimos a adesão das práticas de EAN pelas escolas para possibilitar a adesão ao conhecimento de que uma alimentação saudável se constrói desde a infância até o fim da vida.

## REFERÊNCIAS

- ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2018). Disponível em:  
<<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA (ABESO) 2016. Mapa da Obesidade. Disponível em:<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>
- BATISTA, M; MONDINI L., JAIME, P. C. Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi. **Epidemiol. Serv. Saúde** [Internet]. 2017.
- BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção básica. Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN).2020. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab>. Acesso em 15 fev. 2021.
- BRASIL. Lei n.11.947 de 16 de junho de 2009 – Dispõem sobre o atendimento da alimentação escolar. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm)
- CHAUDHARY A, SUDZINA F, MIKKELSEN BE. Promoting Healthy Eating among Young People-A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions. **Nutrients**. 2020;12(9):2894. Published 2020 Sep 22. doi:10.3390/nu12092894.
- CHENG H, GEORGE C, DUNHAM M, WHITEHEAD L, DENNEY-WILSON E. Nurse-led interventions in the prevention and treatment of overweight and obesity in infants, children and adolescents: **A scoping review**. *Int J Nurs Stud*.2021.
- FECHINE, A et al. Sobrepeso e obesidade infantil: conhecimentos e percepções dos professores de creches públicas. **Rev. Sesab**. Ceará, 2017.
- GIUGLIANI, E. R. J. et al. **Deficiência de ferro e anemia na infância**. In: DUNCAN, B. et al. *Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- HUGHES SO, POWER TG, BAKER SS, et al. Pairing Feeding Content With a Nutrition Education Curriculum: A Comparison of Online and In-Class Delivery. **J Nutr Educ Behav**. 2020.
- LAKATOS, P.; MARCONI J. **Metodologias científicas**. São Paulo, 2016.
- MACEDO, I., & AQUINO, R. O. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas no Brasil no contexto do atendimento nutricional. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**. 2018.
- MAGALHÃES, H.; PORTE, L. H. M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência & Educação** (Bauru). 2019.

MILANI, M. O. et al. Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma Revisão da literatura. **Revista de epidemiologia e controle de infecção**, Rio Grande do Sul, 2015.

OLIVEIRA, M. et al. Qualidade da dieta e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes com excesso de peso. **Rev. bras. promoç. saúde**, 2021.

OTTONI, I. C.; DOMENE, S. M. A.; BANDONI, D. H. Educação alimentar e nutricional em escolas: uma visão do Brasil. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 2019.

RODRIGUES-CIACCHI EM, CAMPOS SH. **Programa de Educação Nutricional com Grupo de Adolescentes: Problematização como Estratégia para análise e Mudanças do Comportamento Alimentar**. In: DIEZ-GARCIA RW, CERVATO-MANCUSO AM. Mudanças Alimentares e Educação Nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, [reimpr] 2018 p. 297-308.

SANDELL, MIKKELSEN, LYYTIKAINEN, et al. The future for food education of children. Elsevier: Futures. 83: (**Futures for Food**) 15-23. 2016

SEPP, H. and Höijer, K. Food as a tool for learning in everyday activities at preschool na exploratory study from Sweden. **Food & Nutrition Research**. 2016; 60 (1) 32603. <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32603>

SHILTS, MK., DIAZ RIOS LK, PANARELLA KH, et al. Feasibility of Colocating a Nutrition Education Program into a Medical Clinic Setting to Facilitate Pediatric Obesity Prevention. **J Prim Care Community Health**. 2021.

SILVA, ABC et al. Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. 2015; 10(2): 247-257

VESENTNI JW. Módulo: **Economia e espaço geográfico**. Espaço Geográfico e Industrialização, p. 4-12. In: SERIACOPI et al. Sistema de ensino ser: ensino médio. Caderno 2. Línguas: humanas: aluno. ed. 2, São Paulo, Editora Ática, 2015.

VIVEIROS DE CASTRO, M. A.; DE LIMA, G. C.; PINTO BELFORT ARAUJO, G. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 167–183, 2021. DOI: 10.47320/rasbran.2021.1891. Disponível em:

<https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/1891>. Acesso em: 28 out. 2021.

WARD DS, WELKER E, CHOATE A, et al. Strength of obesity prevention interventions in early care and education settings: **A systematic review**. *Prev Med*. 2017.

WHITE, E. G. Conselhos Sobre Saúde. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 2017.

WILSON, B. **Como aprendemos a comer: por que a alimentação dá tão errado para tanta gente e como fazer escolas melhores**. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

XU,H. , LI Y, SHANG X, ET al. Effect of Comprehensive Interventions Including Nutrition Education and Physical Activity on High Blood Pressure among Children: Evidence from School-Based Cluster Randomized Control Trial in China. **Int J Environ Res Public Health**. 2020.