

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

*FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN SCHOOLS AS A STRATEGY FOR
PREVENTING AND REDUCING CHILDHOOD OBESITY*

*EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LAS ESCUELAS COMO
ESTRATEGIA PARA PREVENIR Y REDUCIR LA OBESIDAD INFANTIL*

Christiany Karley Moreira do Carmo

Camila Rodrigues dos Reis Melo

Resumo: A obesidade infantil tem se destacado como um dos principais problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, apresentando-se como uma condição multifatorial que aumenta significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. A implementação de programas de EAN nas escolas pode influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças, além de estimular a prática de atividades físicas e a adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Palavras-chaves: Obesidade Infantil, EAN, DCNT, Nutrição Escolar, Alimentação Saudável.

Abstract: Childhood obesity has emerged as one of the main public health problems in Brazil and worldwide, presenting itself as a multifactorial condition that significantly increases the risk of developing chronic non-communicable diseases. The implementation of nutrition education programs in schools can positively influence children's food choices, as well as encourage physical activity and the adoption of healthier lifestyles.

Keywords: Childhood Obesity, Nutrition Education, Non-Communicable Diseases, School Nutrition, Healthy Eating.

Resumen: La obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública en Brasil y a nivel mundial, presentándose como una condición multifactorial que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. La implementación de programas de educación nutricional en las escuelas puede influir positivamente en las elecciones alimentarias de los niños, además de fomentar la actividad física y la adopción de estilos de vida más saludables.

Palabras clave: Obesidad Infantil, Educación Nutricional, Enfermedades No Transmisibles, Nutrición Escolar, Alimentación Saludable.

1 Introdução

A obesidade infantil tem se destacado como um dos principais problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, apresentando-se como uma condição multifatorial que aumenta significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) ao longo da vida, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias. Segundo dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani), divulgado pelo Ministério da Saúde, aproximadamente 7% das crianças brasileiras menores de cinco anos apresentam excesso de peso, sendo 3% obesas, números que evidenciam a urgência de ações preventivas eficazes desde a infância.

Diante desse cenário, como os ambientes escolares podem incentivar hábitos saudáveis que garantem mais qualidade de vida? Como a educação pode favorecer a adoção de melhores atitudes e comportamentos através de um estilo de vida saudável que visa a promover saúde e formar hábitos adequados duradouros? A escola, enquanto espaço de formação e socialização, desempenha papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção da obesidade infantil. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge como uma estratégia de intervenção que visa promover conhecimentos, atitudes e comportamentos relacionados à alimentação adequada, contribuindo para a formação de hábitos duradouros e para o desenvolvimento integral das crianças. A implementação de programas de EAN nas escolas pode influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças, além de estimular a prática de atividades físicas e a adoção de estilos de vida mais saudáveis, promovendo também uma cultura de cuidado com a saúde, que pode perdurar por toda a vida.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo analisar a importância da Educação Nutricional nas escolas como estratégia de prevenção e redução da obesidade infantil, destacando seus benefícios e potencial de transformação social.

2 Metodologia

O presente trabalho é uma revisão da literatura que aborda a prevalência da obesidade infantil em pré-escolares no Brasil. Esse método possibilita reunir e interpretar o conhecimento já publicado sobre o tema, oferecendo uma abordagem organizada e metodologicamente consistente, o que fortalece a qualidade e a profundidade dos resultados discutidos.

3 Resultados e Discussão

A revisão literária realizada permitiu identificar que a **prevalência da obesidade infantil entre crianças em idade pré-escolar no Brasil** tem aumentado progressivamente nas últimas décadas. Observou-se que fatores como **consumo frequente de alimentos ultraprocessados**, redução da ingestão de alimentos in natura, **baixa prática de atividade física**, aumento do tempo de exposição a telas e padrões familiares associados ao sedentarismo constituem os principais determinantes da obesidade infantil. Constatou-se também que intervenções voltadas à educação alimentar e nutricional, bem como iniciativas de promoção da atividade física em

ambientes escolares e comunitários, apresentam resultados positivos na redução de fatores de risco. Por fim, observa-se que a **prevenção na primeira infância** é essencial, uma vez que o excesso de peso nessa fase está associado a maior risco de doenças crônicas na vida adulta. Dessa maneira, torna-se imprescindível o fortalecimento de programas de atenção integral à saúde da criança, com enfoque na promoção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

3.1 Aspectos gerais da obesidade

Conceitua-se a obesidade como o acúmulo em excesso de gordura corporal com prejuízo à saúde. Excesso este, que vai muito além dos números mostrados na balança, dado à sua complexidade e origem multifatorial. Fatores de natureza individual, coletiva, social, econômica, cultural e até mesmo ambiental podem contribuir para o seu surgimento. A Organização Mundial da Saúde – OMS, considera a obesidade como uma epidemia global que não somente afeta países desenvolvidos, mas, tem se notado o crescimento significativo de pessoas com sobrepeso e obesidade também em países em desenvolvimento, em especificidade com altos índices em crianças. Associada a diversas complicações de saúde como dislipidemia, diabetes e hipertensão, (fatores de riscos coronariano), doenças nas articulações e ossos, a obesidade surge como um grande desafio de saúde pública, predominante de todas as classes sociais mundialmente.

Segundo a OMS (2017), e o Atlas Mundial da Obesidade (2019), no ranking atual o Brasil encontra-se na quinta posição na estatística de países com maiores prevalência de obesidade infantil. Condição que interfere diretamente na saúde e qualidade de vida das crianças com repercussões na vida adulta devido ao surgimento de comorbidades associadas às Doenças Crônicas não Transmissíveis – DCNT. Dados do Ministério da Saúde mostram que em 2019, 54,7% dos óbitos registrados no Brasil tiveram como causas as DCNT e 11,5% por agravos. Foram registrados mais de 730 mil óbitos por DCNT, destes, 308.511 (41,8%) ocorreram prematuramente.

3.2 Obesidade infantil

A obesidade infantil atinge de forma global crianças na faixa etária de dois a dez anos, tornando-se um dos maiores problemas de saúde no público pediátrico. O aumento significativo da obesidade infantil nas últimas décadas, já se caracterizou como uma epidemia mundial. O excesso de adiposidade infantil é identificado através dos marcadores em percentil >97 e $< 99,9$ como obesidade, que impacta diretamente na saúde, no bem-estar físico e mental dos infantes. Tal condição patológica tem sua origem no desequilíbrio energético que é quando a quantidade de calorias ingeridas é maior que a quantidades de gasto calórico, predispondo ao ganho de peso. Segundo Moretzsohn, Rocha e Caetano (2016), “A obesidade é atualmente a doença pediátrica mais comum, e as crianças estão formando a primeira geração a ter uma expectativa de vida menor que a de seus pais.”

Dentre as possíveis causas da incidência da obesidade infantil estão os maus hábitos alimentares, estilo de vida sedentário e o desmame precoce. Atribui-se a

ocorrência da obesidade infantil aos ambientes incentivadores e facilitadores do consumo em excesso de alimentos processados e ultraprocessados, alimentos pobres em nutrientes e com alto teor de açúcares e gorduras, redução das horas diárias de sono, exposição excessiva a televisão, computador e jogos eletrônicos, sem o estímulo a prática de atividades físicas. Uma vez estabelecida a obesidade infantil, cria-se um ciclo vicioso.

A obesidade infantil também pode prejudicar a vida social e o estado emocional da criança, por causar sofrimento e fragilidade diante das brincadeiras e apelidos colocados por seus colegas. A criança que ganha excesso de peso nessa etapa de sua vida, dificilmente deixará de ter excesso de peso na vida adulta. Por outro lado, a prevenção e a redução da obesidade infantil através de uma alimentação saudável e a prática de atividade física se tornam necessários e seus benefícios podem perdurar por toda a vida.

Segundo o Ministério da Saúde, há uma preocupação crescente com o excesso de peso e a obesidade entre as crianças brasileiras. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Atlas Mundial, coletados por meio da Atenção Primária à Saúde (APS) e do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), revelam que entre crianças menores de 2 anos, 18,9% apresentam excesso de peso, sendo aproximadamente 120 mil com obesidade e 168 mil com sobrepeso. Na faixa de 2 a 4 anos, esse percentual sobe para 14,3%, com cerca de 227,6 mil crianças com obesidade e 273,3 mil com sobrepeso. Para crianças de 5 a 9 anos, o índice aumenta para 29,3%, incluindo aproximadamente 200 mil com obesidade grave, 352,8 mil com obesidade e 670,9 mil com sobrepeso. Esses números evidenciam a urgência de ações preventivas e de intervenção precoce para combater a obesidade infantil no Brasil.

3.3 Educação alimentar e nutricional como estratégia de prevenção da obesidade infantil

Cada sociedade possui um sistema de ensino, seja ele simples ou sofisticado, rudimentar ou moderno, que é essencial para o crescimento, a evolução e a transformação do ser humano. Segundo Foulin (et.al., 2000, p.03): “[...] a educação visa modelar o comportamento, as atitudes, os saberes e os valores dos membros de uma determinada sociedade.” Assim, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se destaca como um instrumento fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis, sendo estrategicamente incorporada às políticas públicas de alimentação e nutrição. A promoção de hábitos alimentares saudáveis passou a integrar os programas oficiais do Brasil, como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), destacando a importância de incentivar práticas alimentares mais equilibradas e conscientes na população. Abordagens semelhantes também estão presentes na Estratégia Fome Zero, lançada em 2001, que destaca a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) junto com a educação para o consumo. Além disso, na Política Nacional de Promoção da Saúde, lançada em 2006, as ações de promoção de uma alimentação saudável são priorizadas, e a EAN é vista como uma estratégia fundamental nesse campo. O mesmo acontece na Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), sancionada em 2010, cujo objetivo é garantir o direito humano à alimentação adequada, apoiando práticas alimentares que promovam a saúde. Nesse contexto, o hábito

alimentar é visto como um conjunto de práticas que tendem a se repetir ao longo do tempo.

É importante destacar que, nessa fase da vida, o indivíduo deixa o convívio familiar e passa a fazer parte do ambiente escolar, onde experimenta novos alimentos e preparações. Essa experiência oferece a oportunidade de modificar seus hábitos alimentares, influenciado pelo grupo social e pelos estímulos presentes no sistema educacional. Por isso, a escola é considerada um ambiente privilegiado para a implementação de programas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), e essa ideia tem sido levada em conta na formulação de políticas públicas voltadas para alimentação e nutrição.

Acompanhar de perto a alimentação e a saúde da criança ajuda a identificar cedo qualquer problema nutricional, como desnutrição ou obesidade, permitindo que ações rápidas sejam tomadas para garantir seu bem-estar. É nos anos pré-escolares que os padrões alimentares da criança estão se desenvolvendo, portanto, é a melhor fase para educá-la sobre os princípios da boa nutrição, pois seus hábitos alimentares, além de serem formados inicialmente em casa, é também formado pela convivência no ambiente escolar. Nessa fase a criança tem maior facilidade em aprender novos conceitos e normas sociais de comportamento incluindo a alimentar, que tendem a continuar no decorrer da vida adulta. Galisa, (et.al., p.66, 2017) enfatiza que: “A educação alimentar e nutricional tem o papel de ajudar nas seleções alimentares mais adequadas.” Nesse contexto, se faz necessário colocar em prática os conceitos de educação nutricional no âmbito escolar.

Considerações finais

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que tem se intensificado nas últimas décadas, sendo influenciada por múltiplos fatores. Entre eles, destacam-se a alimentação desequilibrada e a sedentarismo, considerados elementos decisivos na etiologia dessa condição. A literatura científica reforça a importância de inserir, o mais precocemente possível, hábitos alimentares saudáveis e um estilo de vida ativo, como estratégias essenciais tanto para o tratamento quanto para a prevenção da obesidade infantil.

A fase pré-escolar representa um período crucial para a formação de hábitos alimentares, uma vez que é nesse estágio do desenvolvimento humano que as crianças consolidam comportamentos que poderão perdurar na vida adulta. Assim, promover ações educativas voltadas à alimentação saudável nesta etapa é fundamental para estabelecer bases sólidas que favoreçam o crescimento e o desenvolvimento adequados. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) emerge como uma estratégia eficaz que pode contribuir significativamente para conscientizar crianças, familiares e responsáveis sobre a importância de escolhas alimentares equilibradas e da prática regular de atividades físicas.

Referências Bibliográficas

ANANIAS, A. P. L. et al. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 11, n. 1, p. 195-212, 2020. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/1891>. Acesso em: 20 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/junho/obesidade-infantil-e-fator-de-risco-para-doencas-respiratorias-colesterol-alto-diabetes-e-hipertensao>. Acesso em: 06 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde apresenta atual cenário das doenças não transmissíveis no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/saude-apresenta-atual-cenario-das-doencas-nao-transmissiveis-no-brasil>. Acesso em: 12 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 06 mar. 2025.

CABRAL, T. C. et al. Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 4, e3376, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3376.2020>. Acesso em: 05 mar. 2025.

FARIAS, S. C. et al. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **Journal of Management & Primary Health Care**, v. 7, n. 1, 2017. Disponível em: <https://jmpfhc.com.br/jmpfhc/article/view/275>. Acesso em: 20 fev. 2025.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **Saúde e nutrição na primeira infância**. São Paulo: Fundação Abrinq, 2019. v. 3. Disponível em: <https://www.fadc.org.br/sites/default/files/2019-08/saude-nutricao-primeira-infancia.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2025.

GALISA, M. S. et al. **Educação Alimentar e Nutricional**: da teoria à prática. 1. ed. São Paulo: Roca, 2017.

GONZÁLEZ, C. et al. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão

sistemática. **Jornal de Pediatria**, v. 90, n. 3, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2223/JPED.2123>. Acesso em: 05 mar. 2025.

LIMA, R. S. et al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, n. 1, p. 7-20, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>. Acesso em: 05 mar. 2025.

MARQUES, R. S. et al. Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura. **Centro de Ciências da Saúde**, v. 31, n. 2, 2010. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolares.pdf. Acesso em: 24 fev. 2025.

NUNES, M. C. et al. A importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil. **Educação Física em Revista**, v. 13, n. 3, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1582>. Acesso em: 20 fev. 2025.

OLIVEIRA, J. S. **A atividade física como proposta ao combate da obesidade infantil**. Resende: AEDB, 2021. Disponível em: <https://repositorio.aedb.br/jspui/handle/123456789/60>. Acesso em: 20 fev. 2025.

SILVA, A. M. **Importância do acompanhamento nutricional no controle da obesidade infantil**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Una, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20773>. Acesso em: 20 fev. 2025.

SOUZA, L. et al. A importância da educação nutricional na primeira infância: avaliação de indicadores nutricionais e intervenções lúdicas na Comunidade Escolar Almerindo Alves dos Santos em Eunápolis, Bahia. **Revista de Estudos Acadêmicos e Sociais (REASE)**, v. 4, n. 10, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15615/8334>. Acesso em: 24 fev. 2025.

VALENTE, S. M. P. **Obesidade infantil: mudanças e alternativas no contexto escolar**. 2012. Monografia (Especialização em Educação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2012. Disponível em: https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/20736/3/MD_EDUMTE_I_2012_04.pdf. Acesso em: 20 fev. 2025.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editora responsável:

Ozângela de Arruda Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
ozangela.arruda@wyden.edu.br

Autor(es):

Christiany Karley Moreira do Carmo
Centro Universitário Fanor Wyden
christiany.karley@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Camila Rodrigues dos Reis Melo
Centro Universitário Fanor Wyden
camilarreis@gmail.com
Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.11.2025

Aprovado em: 27.12.2025

Publicado em: 27.12.2025

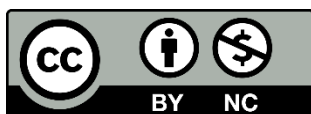
DOI: 10.5281/zenodo.18091000

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

CARMO, Christiany Karley Moreira do; MELO, Camila Rodrigues dos Reis. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], p. 215–224, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18091000. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1136>. Acesso em: 29 dez. 2025. (ABNT)

Carmo, C. K. M. do, & Melo, C. R. dos R. (2025). EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 215–224. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18091000> (APA)



© 2025 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).