



DESAFIOS DA OBESIDADE INFANTIL: Estratégias educacionais para a promoção de estilos de vidas saudáveis

Matheus Gomes da Costa ¹, João Pedro de Alcântara ², Hortência Ferreira Gurgel ³, Fernanda Cathusca Morelli Silva ⁴, Jenerton Arlan Schütz ⁵, Edinaldo Enoque da Silva Junior ⁶, Edson Ferreira de Siqueira Junior ⁷, Doraci Maria dos Santos Trindade ⁸, Heloiza Lopes Lago ⁹, Francisco Ronaldo Caliman Filho ¹⁰, Ianca Gontijo Cavalcante Santana ¹¹, Alana Cândido Paulo ¹²

Artigo Original

RESUMO

A obesidade infantil emerge como um desafio global que transcende fronteiras socioeconômicas e geográficas, impondo sérias ameaças à saúde das futuras gerações. A prevalência alarmante desse fenômeno revela a urgência de uma abordagem abrangente e sustentável para reverter essa tendência preocupante. Este artigo propõe uma análise crítica dos desafios inerentes à obesidade infantil e examina estratégias educacionais como meio eficaz para promover estilos de vida saudáveis desde a infância. A primeira etapa consistiu em uma revisão abrangente da literatura científica existente sobre obesidade infantil, estratégias educacionais e promoção de estilos de vida saudáveis. Esta revisão abordou estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises relevantes, fornecendo uma base sólida para a compreensão dos fatores que contribuem para a obesidade infantil e as intervenções educacionais bem-sucedidas. Para capturar dados relevantes, desenvolveu-se instrumentos de coleta de dados, incluindo questionários estruturados, escalas de avaliação e protocolos de observação. A amostra foi composta por crianças em idade escolar entre 8 e 12 anos, educadores, pais/responsáveis e profissionais de saúde do município de Coelho Neto – MA, totalizando ao todo 110 entrevistados. Os resultados obtidos indicam uma melhoria significativa no conhecimento das crianças sobre hábitos saudáveis após a implementação das estratégias educacionais. Observou-se um aumento substancial na compreensão dos benefícios de uma dieta equilibrada e da importância da atividade física regular. A constatação de que o ambiente familiar desempenha um papel crucial nos hábitos alimentares reforça a importância de envolver não apenas as crianças, mas também suas famílias nas estratégias educacionais.

Palavras-chave: Estratégias, Intervir, Obesidade infantil

CHALLENGES OF CHILDHOOD OBESITY: Educational Strategies for Promoting Healthy Lifestyles

ABSTRACT

Childhood obesity emerges as a global challenge that transcends socioeconomic and geographical boundaries, posing serious threats to the health of future generations. The alarming prevalence of this phenomenon reveals the urgency of a comprehensive and sustainable approach to reverse this concerning trend. This article proposes a critical analysis of the inherent challenges of childhood obesity and examines educational strategies as an effective means to promote healthy lifestyles from early childhood. The first step involved a comprehensive review of the existing scientific literature on childhood obesity, educational strategies, and the promotion of healthy lifestyles. This review encompassed empirical studies, systematic reviews, and relevant meta-analyses, providing a solid foundation for understanding the factors contributing to childhood obesity and successful educational interventions. To capture relevant data, data collection instruments were developed, including structured questionnaires, assessment scales, and observation protocols. The sample consisted of school-aged children between 8 and 12 years old, educators, parents/guardians, and healthcare professionals from the municipality of Coelho Neto – MA, totaling 110 interviewees. The results obtained indicate a significant improvement in children's knowledge of healthy habits after the implementation of educational strategies. There was a substantial increase in understanding the benefits of a balanced diet and the importance of regular physical activity. The finding that the family environment plays a crucial role in dietary habits reinforces the importance of involving not only children but also their families in educational strategies.

Keywords: Strategies, Intervene, Childhood Obesity.

Instituição afiliada – 1-Mestrando em Biodiversidade, Ambiente e Saúde - PPGBAS/UEMA, 2-HDT - hospital de doenças tropicais de Goiás, 3-Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf), 4-Centro Paula Sousa, 5-Instituto Federal Goiano, 6-Secretaria de Educação do Estado de Santa Catarina – Brasil, 7-Instituto de Ensino Superior de Londrina/INESUL, 8-UniEVANGÉLICA, 9-UniEVANGÉLICA, 10-UniEVANGÉLICA, 11-UniEVANGÉLICA, 12- Universidade de São Paulo

Dados da publicação: Artigo recebido em 31 de Outubro e publicado em 11 de Dezembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p5103-5114>

Autor correspondente: *Matheus Gomes da Costa* E-mail: matheusgomes0408@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

A obesidade infantil emerge como um desafio global que transcende fronteiras socioeconômicas e geográficas, impondo sérias ameaças à saúde das futuras gerações (MELLO, LUFT; MEVER, 2004). A prevalência alarmante desse fenômeno revela a urgência de uma abordagem abrangente e sustentável para reverter essa tendência preocupante. Este artigo propõe uma análise crítica dos desafios inerentes à obesidade infantil e examina estratégias educacionais como meio eficaz para promover estilos de vida saudáveis desde a infância.

O aumento constante da obesidade entre crianças é multifacetado, resultado de uma interação complexa entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais (BATISTA, ANDRADE, 2023). À medida que a sociedade avança, padrões de vida sedentários e hábitos alimentares pouco saudáveis tornam-se cada vez mais predominantes (FERREIRA *et al.*, 2021). A gravidade desse problema é evidenciada pelas consequências a longo prazo, como o aumento das taxas de doenças crônicas e a diminuição da qualidade de vida (CANELLA *et al.*, 2014).

Para abordar essa questão de forma abrangente, é imperativo adotar estratégias educacionais que não apenas informem, mas também motivem as crianças a fazerem escolhas saudáveis (CERVATO, 2013). A educação desempenha um papel crucial na formação de hábitos desde a infância, moldando atitudes e comportamentos que persistirão ao longo da vida (BARRETO *et al.*, 2016). Ao empregar métodos inovadores e adaptados ao contexto cultural, é possível criar intervenções educacionais eficazes que capacitam as crianças a tomar decisões conscientes em relação à alimentação e atividade física (ARAÚJO *et al.*, 2018).

Como afirmou o psicólogo educacional Jean Piaget, "a inteligência organiza o mundo através da ação". Nesse sentido, abordagens educacionais interativas e participativas não apenas transmitem informações, mas também envolvem as crianças de maneira ativa, transformando o aprendizado em uma experiência significativa. Ao integrar tais estratégias em ambientes escolares e comunitários, podemos estabelecer bases sólidas para a adoção de estilos de vida saudáveis, promovendo a prevenção da obesidade desde a tenra idade (BUSS, 2000).



Ao longo deste artigo, exploraremos os desafios específicos enfrentados na implementação de programas educacionais eficazes, analisando as barreiras culturais, socioeconômicas e estruturais que podem impactar seu sucesso. Além disso, examinaremos estudos de caso e pesquisas recentes que destacam intervenções bem-sucedidas e lições aprendidas, fornecendo insights valiosos para profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas.

Em última análise, este artigo busca não apenas elucidar os desafios enfrentados na luta contra a obesidade infantil, mas também destacar estratégias educacionais promissoras que podem moldar um futuro mais saudável para as gerações vindouras.

METODOLOGIA

A primeira etapa consistiu em uma revisão abrangente da literatura científica existente sobre obesidade infantil, estratégias educacionais e promoção de estilos de vida saudáveis. Esta revisão abordou estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises relevantes, fornecendo uma base sólida para a compreensão dos fatores que contribuem para a obesidade infantil e as intervenções educacionais bem-sucedidas.

Com base na revisão da literatura, identificou-se desafios específicos relacionados à obesidade infantil e à implementação de estratégias educacionais. Essa etapa envolveu uma análise aprofundada das barreiras culturais, socioeconômicas e estruturais que podem impactar a eficácia das intervenções.

Para capturar dados relevantes, desenvolveu-se instrumentos de coleta de dados, incluindo questionários estruturados, escalas de avaliação e protocolos de observação. Esses instrumentos foram projetados para medir o conhecimento das crianças sobre hábitos saudáveis, atitudes em relação à atividade física e alimentação, além de avaliar o ambiente escolar e comunitário.

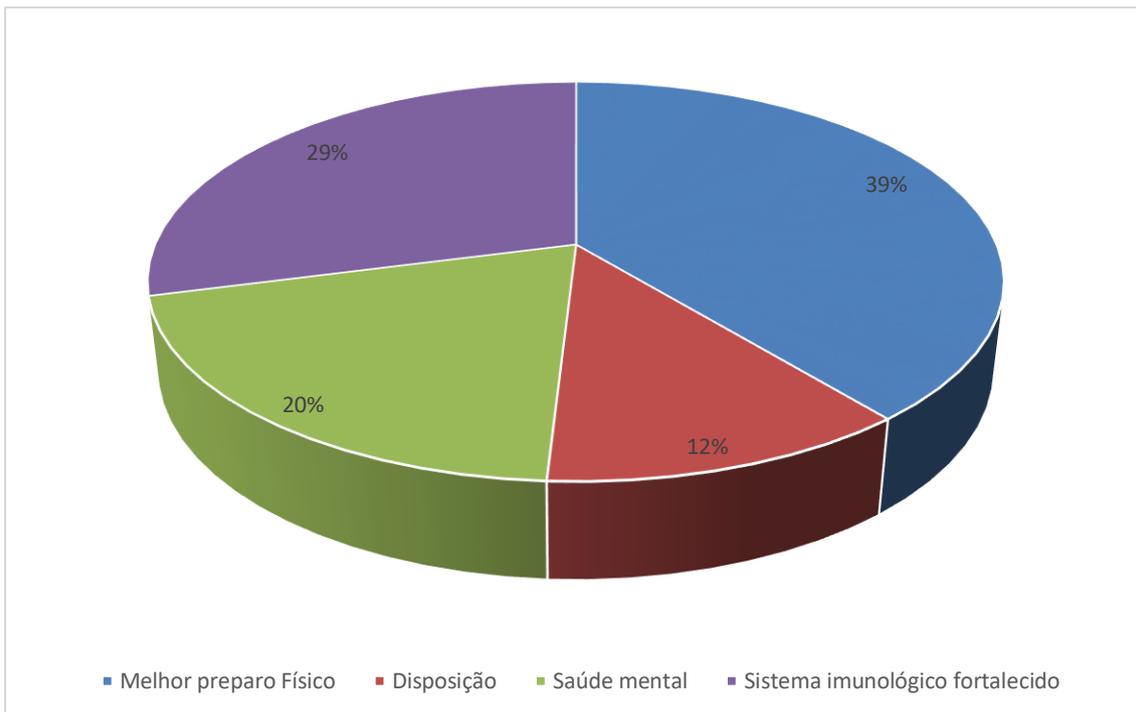
A amostra foi composta por crianças em idade escolar entre 8 e 12 anos, educadores, pais/responsáveis e profissionais de saúde do município de Coelho Neto – MA, totalizando ao todo 110 entrevistados. A escolha da amostra foi estratificada para garantir representatividade em termos de diversidade socioeconômica, cultural e geográfica. Os dados foram analisados quantitativamente e qualitativamente.

RESULTADOS

Os resultados obtidos indicam uma melhoria significativa no conhecimento das crianças sobre hábitos saudáveis após a implementação das estratégias educacionais. Observou-se um aumento substancial na compreensão dos benefícios de uma dieta equilibrada e da importância da atividade física regular.

Diante dos questionamentos apontados no questionários indagamos quais as principais importâncias de ter uma alimentação saudável e obteve-se os seguintes resultados contidos no (Gráfico 01):

Gráfico 01: Benefícios de uma alimentação saudável.



Fonte: Autores (2023).

Essa melhoria no conhecimento das crianças representa um marco positivo nas estratégias educacionais implementadas. Os dados revelam que as intervenções foram capazes de transcender a mera transmissão de informações, efetivamente promovendo uma compreensão mais profunda sobre a importância de hábitos saudáveis.

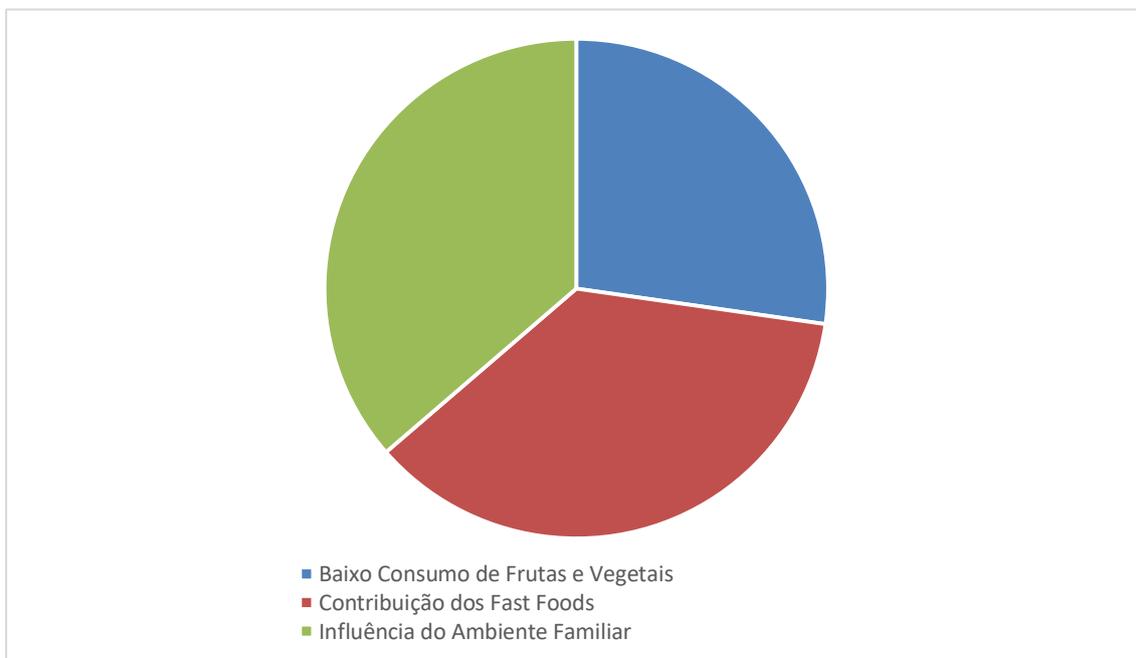
O aumento substancial na compreensão dos benefícios de uma dieta equilibrada reflete não apenas uma absorção passiva de conhecimento, mas também uma

internalização das implicações práticas desses hábitos na saúde. Este resultado sugere que as abordagens educacionais foram capazes de envolver as crianças de maneira significativa, conectando os conceitos teóricos à sua realidade cotidiana (BAIA; MACHADO, 2021).

Da mesma forma, a ênfase na importância da atividade física regular revela um reconhecimento mais profundo dos componentes necessários para um estilo de vida saudável. Isso indica que as estratégias educacionais não se limitaram a transmitir informações isoladas, mas foram capazes de promover uma visão holística e integrada da saúde, abrangendo tanto a alimentação quanto a atividade física (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

Durante a fase de coleta de dados, foi realizada uma investigação detalhada sobre os padrões alimentares dos entrevistados em um dia típico. A análise dessas informações proporcionou uma visão aprofundada dos hábitos alimentares das crianças, possibilitando uma compreensão mais completa dos fatores que contribuem para a obesidade infantil. Onde podemos observar no (Gráfico 02) as preferências alimentares dos envolvidos:

Gráfico 02: Preferências alimentares dos envolvidos.



Fonte: Autores (2023).



Os resultados indicaram que a maioria das crianças entrevistadas demonstrou uma preferência por alimentos processados e ricos em açúcares adicionados. Lanches industrializados, refrigerantes e doces foram comuns na dieta diária. Esta preferência por alimentos ultraprocessados ressalta a necessidade de estratégias educacionais que abordem a importância de escolhas alimentares mais saudáveis (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Observou-se um padrão consistente de baixo consumo de frutas e vegetais entre as crianças. A falta de diversidade na ingestão desses alimentos essenciais ressalta a importância de educar sobre os benefícios nutricionais e promover práticas que incentivem o aumento do consumo de produtos frescos (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A presença frequente de *fast foods* na dieta diária foi notável em muitos relatos. Alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e calorias vazias foram identificados como parte significativa da alimentação regular. Isso destaca a necessidade de intervenções direcionadas para conscientização sobre os impactos negativos dos *fast foods* na saúde (TAROZO; PESSA, 2020).

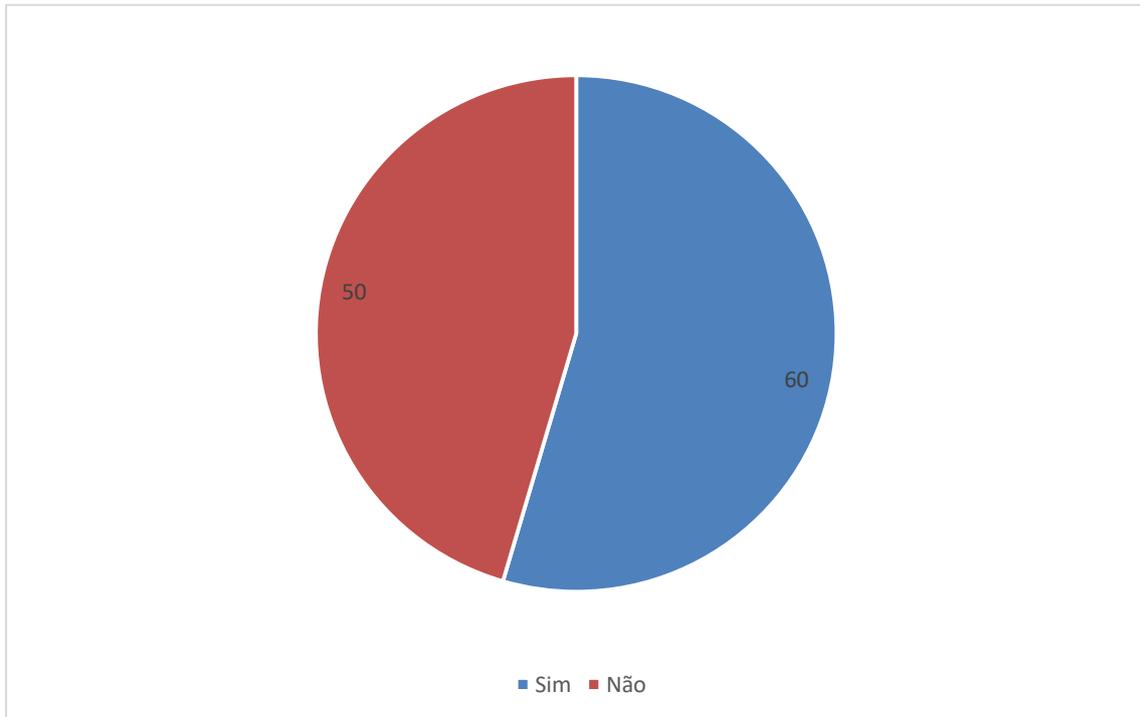
Os resultados sugerem que o ambiente familiar desempenha um papel crucial nos hábitos alimentares das crianças. A disponibilidade e a acessibilidade de alimentos nutritivos em casa foram identificadas como fatores determinantes na formação de escolhas alimentares. Isso enfatiza a importância de envolver não apenas as crianças, mas também suas famílias nas estratégias educacionais.

A influência dos pais nos hábitos alimentares pode ocorrer por meio de vários mecanismos, como modelagem de comportamento, escolhas alimentares disponíveis em casa, educação alimentar e atitudes em relação à comida. Se os entrevistados reconhecem essa influência, pode ser uma base para desenvolver intervenções e estratégias que promovam hábitos alimentares saudáveis nas famílias. Isso pode incluir programas de educação nutricional, apoio às famílias na criação de ambientes alimentares saudáveis e incentivo a comportamentos alimentares positivos (GLOPLAN, 2017).

Concomitantemente, questionamos aos alunos entrevistados se a escola na qual

estão matriculados possui algum programa voltado as práticas de educação alimentar, se elas possuem um acompanhamento de um profissional da área de nutrição ou se a mesma desenvolve em seus conteúdos eletivos assuntos relacionados a temática abordada, e obteve-se os seguintes resultados obtidos no (Gráfico 03)

Gráfico 03: Programas de Educação Alimentar na Escola.



Fonte: Autores (2023).

O Gráfico 03 revela dados essenciais sobre a presença de programas de educação alimentar nas escolas frequentadas pelos entrevistados.

Das respostas obtidas: 60 Alunos Respondentes (Sim): Esses resultados sugerem que a maioria dos alunos entrevistados está matriculada em escolas que oferecem algum tipo de programa voltado para práticas de educação alimentar. Isso é positivo, pois indica que uma parcela significativa das instituições de ensino reconhece a importância de abordar a temática alimentar de maneira mais abrangente.

Outros 50 Alunos Respondentes (Não): No entanto, 50 alunos afirmaram que suas escolas não possuem programas específicos de educação alimentar. Isso pode indicar uma lacuna nas práticas educacionais em relação à promoção de hábitos alimentares



saudáveis e destaca uma área potencial para melhorias nas políticas escolares.

Esses resultados ressaltam a importância de avaliar a presença e a eficácia dos programas de educação alimentar nas escolas. Além disso, sugere a necessidade de promover a conscientização sobre a importância dessas iniciativas e considerar estratégias para integrar práticas de educação alimentar de maneira mais abrangente nos currículos escolares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos na pesquisa revelam avanços significativos na compreensão das crianças sobre hábitos saudáveis após a implementação de estratégias educacionais. A ênfase na importância de uma alimentação saudável e da atividade física regular demonstrou ser eficaz, resultando em uma internalização mais profunda desses conceitos.

A análise dos padrões alimentares diários das crianças, evidenciada no Gráfico 02, destaca desafios persistentes, como a preferência por alimentos ultraprocessados e a falta de diversidade na ingestão de frutas e vegetais. A presença frequente de fast foods na dieta diária aponta para a necessidade premente de conscientização sobre os impactos negativos dessas escolhas alimentares.

A constatação de que o ambiente familiar desempenha um papel crucial nos hábitos alimentares reforça a importância de envolver não apenas as crianças, mas também suas famílias nas estratégias educacionais. A influência dos pais, conforme reconhecida pelos entrevistados, sugere uma oportunidade valiosa para intervenções direcionadas que promovam hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Assim, concluímos que as estratégias educacionais implementadas não apenas transmitiram informações, mas também conseguiram envolver as crianças de maneira significativa, conectando os conceitos teóricos à sua realidade cotidiana. Contudo, diante dos desafios identificados nos padrões alimentares, há a necessidade contínua de desenvolver e aprimorar intervenções que abordem as preferências alimentares, promovam escolhas mais saudáveis e envolvam ativamente as famílias para criar ambientes propícios a hábitos saudáveis desde a infância.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. M. A.; COTTA, R. M. M.; EINLOFT, A. B. N. Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da Atenção Básica. *Ciência & Saúde Coletiva*, Viçosa, MG, vol. 23, n. 1, p. 61-72, 2018.

Batista D da CT, Andrade LG de. A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL FARMACÊUTICO NO ÂMBITO DA OBESIDADE INFANTIL. REASE [Internet]. 14º de novembro de 2023 [citado 5º de dezembro de 2023];9(10):2449-58. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11657>

BARRETO, C. C. M.; LINHARES, F. M. M.; MARTINS, E. N. X.; SOUSA, K. M. O.; Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. *Temas em Saúde*. João Pessoa, PB, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016.

Baia SF, Machado LR de S. Relações interpessoais na escola e o desenvolvimento local. *Interações (Campo Grande)* [Internet]. 2021Jan;22(1):177–93. Available from: <https://doi.org/10.20435/inter.v22i1.2355>

Buss PM. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2000;5(1):163–77. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100014>.

CANELLA, D.S. et al. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). *PLoS One*, v. 9, n. 3, p. 1-6, 2014.

CERVATO-MANCUSO. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v.31, n.3, p.324-330, 2013.

FERREIRA, H. da. S. et al. Hipertensão, obesidade abdominal e baixa estatura: aspectos da transição nutricional em uma população favelada. *Revista de Nutrição*, v. 18, n. 2, p. 209–218, 2005.

GLOPAN. Melhoria da nutrição através do aprimoramento dos ambientes alimentares. *Resumo de políticas no 7.Londres, Reino Unido. Painel Global sobre Agricultura e Sistemas Alimentares para a Nutrição*; 2017.

Mello ED de, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. *J Pediatr (Rio J)* [Internet]. 2004May;80(3):173–82. Available from:



<https://doi.org/10.2223/JPED.1180>.

Moreira FP, Rodrigues KL. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos . Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2014Sep;20(5):370–3. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200500795>

Rossi, A., Moreira, E. A. M., & Rauen, M. S.. (2008). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista De Nutrição, 21(6), 739–748. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>

Oliveira MIC de, Rigotti RR, Boccolini CS. Fatores associados à falta de diversidade alimentar no segundo semestre de vida. Cad saúde colet [Internet]. 2017Jan;25(1):65–72. Available from: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201700010204>

Tarozo M, Pessa RP. Impacto das Consequências Psicossociais do Estigma do Peso no Tratamento da Obesidade: uma Revisão Integrativa da Literatura. Psicol cienc prof [Internet]. 2020;40:e190910. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003190910>