

## **Alimentação Saudável na Infância e Adolescência: Um Projeto Educativo de Intervenção Nutricional**

Cibelly F. Ferreira<sup>1</sup>; Camila M. Sante <sup>1</sup>; Leticia G. Guérios<sup>1</sup>; Rubyanna D. Dias<sup>1</sup>; Meyrielle S. Oliveira<sup>1</sup>; Mayra S. Coutinho<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Curso de Farmácia, Instituto Federal do Paraná, Palmas, PR, Brasil. <sup>2</sup> Colegiado de Química, Instituto Federal do Paraná, Palmas, PR, Brasil.

E-mail: [cibelly.ferreira@gmail.com](mailto:cibelly.ferreira@gmail.com); [mayra.coutinho@ifpr.edu.br](mailto:mayra.coutinho@ifpr.edu.br)\*

**Palavras-Chave:** Nutrição infantil, educação alimentar, saúde escolar.

### **Introdução**

A frase atribuída ao filósofo Sócrates, “Comemos para viver, e não vivemos para comer”, ressalta a importância da alimentação equilibrada como um dos pilares da saúde humana. Apesar disso, padrões alimentares inadequados tornaram-se comuns na sociedade contemporânea, contribuindo para o aumento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo o Ministério da Saúde (2021), mais de 56% dos adultos brasileiros estão acima do peso, sendo que aproximadamente 20% são obesos. Entre os adolescentes, a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE, 2019) revelou que 28% têm sobrepeso e 9% obesidade.

Diante desse cenário, torna-se urgente promover a educação alimentar desde a infância, visando prevenir problemas de saúde e formar hábitos alimentares saudáveis. Este trabalho apresenta um projeto educativo voltado a crianças e adolescentes, com foco na conscientização sobre escolhas alimentares equilibradas. Os dados do IBGE (2021) indicam ainda que 4,5% das crianças de 0 a 4 anos e 4,9% das de 5 a 17 anos enfrentam insegurança alimentar grave, reforçando a vulnerabilidade desse público.

A proposta deste estudo é promover, por meio de palestras e ações lúdicas, a compreensão da importância de uma alimentação saudável, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos participantes. O projeto busca impactar positivamente a saúde e o desempenho escolar, bem como influenciar os hábitos alimentares das famílias envolvidas. Assim, este trabalho justifica-se pela necessidade de promover intervenções educativas eficazes que beneficiem diretamente a saúde pública e o bem-estar infantojuvenil (Moraes, 2020; Paula, 2024).

### **Metodologia**

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de intervenção com abordagem descritiva, envolvendo ações educativas realizadas em ambiente escolar. A população-alvo abrange crianças e adolescentes matriculados em escolas públicas. Os dados foram coletados por meio de questionários aplicados a alunos e seus responsáveis, além de entrevistas com professores e gestores escolares.

A pesquisa foi dividida em cinco etapas. Na primeira, realizou-se um diagnóstico inicial por meio de questionários sobre hábitos alimentares, consumo de ultraprocessados e conhecimento nutricional. Na segunda etapa, foram definidos objetivos com base nos dados coletados. A terceira etapa consistiu na implementação de ações educativas, como palestras, oficinas de culinária e atividades práticas conduzidas por estudantes do curso de Farmácia. Na quarta fase, foram promovidas campanhas de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis, como concursos de receitas e desafios temáticos. A última etapa envolveu o acompanhamento dos resultados por meio de novas coletas de dados, análises comparativas e feedback dos participantes.

A metodologia permitiu identificar mudanças nos hábitos alimentares e no nível de conhecimento dos alunos, bem como avaliar a receptividade das ações junto à comunidade escolar.

## **Resultados e Discussão**

Os resultados demonstraram que as ações educativas e campanhas de incentivo despertaram interesse e engajamento dos alunos. As atividades lúdicas, como oficinas culinárias e concursos, mostraram-se eficazes na transmissão de conhecimento nutricional, reforçando a ideia de que estratégias práticas e interativas são mais bem-sucedidas na educação alimentar (MORAES, 2020).

Observou-se uma mudança positiva nos hábitos alimentares dos participantes, especialmente na redução do consumo de bebidas açucaradas e no aumento da ingestão de frutas e verduras. A participação ativa dos pais nas oficinas também contribuiu para a aplicação dos conhecimentos em casa, ampliando o impacto do projeto.

Tais resultados estão em conformidade com estudos anteriores, como os de Carvalho et al. (2020) e Bezerra et al. (2017), que destacam a importância da escola como espaço privilegiado para ações de promoção da saúde. Além disso, dados do Ministério da Saúde (2021) apontam que intervenções alimentares bem planejadas no ambiente escolar podem gerar efeitos duradouros no comportamento alimentar dos jovens.

As limitações do projeto incluem o tempo restrito para acompanhamento contínuo e a necessidade de maior engajamento de todas as turmas escolares. Contudo, os achados validam a eficácia da metodologia adotada, mostrando que ações educativas podem contribuir significativamente para a prevenção da obesidade infantil e de doenças crônicas, além de fomentar o bem-estar emocional.

### **Conclusões**

O projeto alcançou seus objetivos ao promover conhecimento e mudanças comportamentais relacionadas à alimentação saudável entre crianças e adolescentes. As intervenções educativas, aliadas ao envolvimento da comunidade escolar e familiar, mostraram-se eficazes na formação de hábitos alimentares mais conscientes e saudáveis.

Os principais achados destacam a importância da educação nutricional desde a infância como ferramenta de prevenção em saúde pública. Recomenda-se a continuidade e ampliação do projeto, com ações periódicas e integradas à grade curricular escolar, visando a sustentabilidade dos resultados. O estudo contribui para o campo da educação e saúde, oferecendo um modelo replicável de intervenção nutricional em escolas.

### **Agradecimentos**

Agradecemos à equipe escolar, aos alunos e às famílias pela participação, bem como ao Programa Institucional de Bolsa de Extensão Universitária – PIBEX/Fundação Araucária. Edital n.10/2024 - DIEXT/PROEPPi.

### **Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde. Excesso de peso e obesidade. Ministério da Saúde, [s.l.], 2020 (atualizado em 2021). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>. Acesso em: 25 jul. 2025.

BEZERRA, M. A. et al. Saúde e nutrição em escolas públicas e privadas de Recife. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 17, p. 191-200, 2017.

CARVALHO, S. D. L. et al. Qualidade da dieta segundo a autoavaliação de adolescentes: resultados do ISACamp-Nutri. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4451-4461, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Alimentação saudável ao seu alcance. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/alimentacao-saudavel-ao-seu-alcance>. Acesso em: 20 jul. 2025.

MORAES, P. L. Estimulando uma alimentação saudável entre as crianças. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/m.educador.brasilecola.uol.com.br/amp/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>. Acesso em: 20 jul. 2025.

PAULA, M. N. Alimentação na infância e adolescência. Disponível em: <https://www.mnped.com.br/blog/alimentacao-na-infancia-e-na-adolescencia/>. Acesso em: 27 ago. 2024.

VIDA SAUDÁVEL EINSTEIN. Alimentação equilibrada. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/alimentacao-equilibrada/>. Acesso em: 20 jul. 2025.