

Prevenção da obesidade infantil: promoção de hábitos saudáveis por meio da alimentação e atividade física

Cassiane Almeida de Paula¹, Emanuelle Meneguel dos Santos¹, Laura Rueda de Moura¹, Lorenzo Campos Ferrari¹, Matheus Cipriano da Silva¹, Raylla Silva Feitosa¹, Vithória Eloy Mingarelli Souza¹, David Souza Oliveira²

¹Acadêmicos do Curso de Medicina Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

²Docente de PIEPE do Curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

*Autor correspondente: E-mail: david.oliveira@afya.com.br

1. Introdução

A obesidade infantil é uma das mais preocupantes questões de saúde pública da atualidade, afetando o crescimento saudável de milhares de crianças no Brasil e no mundo. Segundo o VIGITEL (2023), a prevalência de excesso de peso entre crianças brasileiras com até 9 anos já ultrapassa 15%, e estudos locais apontam tendência semelhante, exigindo ações preventivas imediatas. Esse quadro é marcado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal na infância, decorrente, principalmente, de uma combinação entre alimentação inadequada, sedentarismo e falta de educação em saúde. Os impactos vão muito além da estética, estando associados ao desenvolvimento precoce de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão.

No estado de Rondônia, observa-se um aumento no número de crianças com sobrepeso e obesidade. “O total de crianças de 0-4 anos, acompanhados pela APS no ano de 2020 foi de 22.758. Sendo 4.012 (17,63%) excesso de peso; 1.799 (7,90%) sobrepeso; 1.275 (5,60%) obesidade.” (BRASIL,2020). “O total de crianças de 5-9 anos, acompanhados pela APS no ano de 2020 foi de 11.892. Sendo 1.805 (15,18%) sobrepeso; 1.005 (8,45%) obesidade; 534 (4,49%) obesidade grave.” (BRASIL,2020).

Esses eventos são agravados por fatores como a baixa escolaridade, a falta de acesso a informações sobre hábitos saudáveis e as limitações socioeconômicas das famílias. “Além dos fatores genéticos, os principais determinantes para a

obesidade infantil se relacionam com os ambientes nos quais as crianças estão inseridas. Um dos vários agravantes é o consumo de alimentos não saudáveis, ou seja, que ao invés das crianças estarem consumindo alimentos saudáveis, como os alimentos in natura ou minimamente processados, elas estão sendo expostas desde muito cedo aos alimentos ultraprocessados, que prejudicam a saúde, como salgadinhos, biscoitos, refrigerantes, doces e fast foods” (Organização de Saúde Mundial, 2022).

Esse cenário, embora crítico localmente, se repete em diversas regiões urbanas e rurais do país. A ausência de formação básica sobre a obesidade durante a infância na população em geral reflete a necessidade de políticas e ações educativas voltadas à prevenção e conscientização. O projeto proposto, portanto, surge como resposta concreta a uma problemática recorrente e negligenciada, buscando promover consciência alimentar, prevenção de uma má qualidade de vida e promover saúde e bem estar para a comunidade local.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva com abordagem qualitativa e caráter interventivo, realizada por meio de atividades em campo escolar. A escolha dessa metodologia se justifica pela necessidade de compreender a realidade das crianças no que se refere à prática de atividade física e alimentação, em conjunto a ação possibilita implementar ações preventivas. Dessa forma, busca-

se então não levantar apenas dados, mas promover mudanças concretas no cotidiano das crianças e suas famílias, buscando a coerência entre o método e a pesquisa.

2.2 Local e Período do Estudo

O estudo foi desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Fundamental Prof. Carmem Rocha Borges, situada no município de Ji-Paraná, estado de Rondônia, Brasil. A coleta de dados ocorreu no período de agosto e setembro de 2025, abordando etapas de planejamento, intervenção educativa e avaliação dos resultados.

2.3 População e Amostra

A amostra foi composta por aproximadamente 40 alunos do ensino fundamental, com faixa etária entre 9 e 12 anos, selecionados por amostragem intencional por conveniência, considerando a disponibilidade da turma cedida pela direção da escola para participação nas atividades do projeto. Os critérios de inclusão para participação era estar regularmente matriculado a instituição de ensino, com idade entre 9 a 12 anos.

2.4 Instrumentos de Coleta de Dados

Os instrumentos de coleta de dados utilizados incluíram questionários estruturados, aplicados antes e após a conclusão das atividades, com o objetivo de avaliar os conhecimentos prévios dos alunos e identificar possíveis mudanças em sua percepção sobre alimentação saudável e prática de atividade física. Além disso, foi utilizado um diário de hábitos saudáveis, desenvolvido pelos próprios acadêmicos, no qual os participantes registraram diariamente a ingestão de frutas, o consumo de água e a realização de atividades físicas. Materiais de apoio, como slides e brinquedos, também foram empregados para auxiliar nas atividades pedagógicas e incentivar a participação dos alunos nas intervenções propostas.

2.5 Procedimentos para Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada de forma presencial no ambiente escolar primeiramente, foram feitas perguntas sobre a rotina diária e os hábitos alimentares das crianças, com o objetivo de compreender seus comportamentos relacionados à alimentação e ao nível de atividade física. Em seguida, foram propostas atividades físicas recreativas e orientadas, voltadas à promoção da saúde e à conscientização sobre a importância da prática regular de exercícios. Além da

coleta direta com os participantes, foram consultados artigos científicos recentes sobre obesidade infantil, a fim de analisar a incidência dos casos e contextualizar os dados obtidos. Essa etapa bibliográfica complementou as observações de campo, permitindo uma comparação entre as informações coletadas e as evidências disponíveis na literatura.

2.6 Tratamento e Análise dos Dados

Os dados coletados por meio dos questionários e fichas nutricionais. A análise será quantitativa descritiva, com cálculo de médias, frequências e percentuais sobre hábitos alimentares e prática de atividades físicas. Os resultados serão apresentados em gráficos e tabelas, permitindo avaliar o impacto das ações do projeto.

2.7 Aspectos Éticos

No desenvolvimento deste projeto de extensão, foram respeitadas as normas do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente, foi obtido o consentimento da diretoria da escola, assegurando que todos compreendessem os objetivos da proposta e pudessem participar de forma voluntária. Foram também respeitados os princípios de privacidade e confidencialidade, garantindo que todas as informações pessoais fossem registradas de maneira segura. Todo o processo foi conduzido com respeito e sensibilidade ética, evitando qualquer forma de julgamento ou discriminação. O projeto foi submetido ao professor responsável da instituição, que analisou os procedimentos propostos e emitiu parecer favorável, confirmando que o estudo está em conformidade com as normas éticas vigentes.

3. Resultados

Durante a execução do projeto, foram observados diversos aspectos positivos e algumas situações pontuais que merecem destaque. De forma geral, o desenvolvimento das atividades foi bastante satisfatório. As crianças demonstraram alto nível de engajamento e participação, tanto durante a apresentação dos slides quanto na etapa prática das dinâmicas propostas. Houve interesse, interação e envolvimento ativo nas discussões sobre alimentação saudável e na realização das atividades físicas, evidenciando que a abordagem lúdica e educativa utilizada foi eficaz para alcançar o público-alvo. Como ponto negativo, apenas uma criança não participou das atividades práticas. No entanto,

segundo informações do professor responsável pela turma, o motivo foi relacionado a um mal-estar momentâneo, e não à falta de interesse pelo conteúdo do projeto. De modo geral, os resultados foram considerados muito positivos, atingindo os objetivos propostos de promover conscientização e estimular hábitos saudáveis entre as crianças participantes.

4. Conclusão

O projeto de extensão atuou como uma resposta direta e prática ao preocupante cenário da obesidade infantil em Rondônia, um estado que registrou 3.979 crianças com obesidade entre 2021 e 2023. Com o objetivo geral de promover a conscientização e a prevenção da obesidade infantil, especialmente em crianças de 9 a 12 anos da E.E.E.F. Prof Carmem Rocha Borges em Ji-Paraná, o projeto implementou ações educativas e práticas focadas em alimentação equilibrada e incentivo à atividade física. As atividades realizadas, como o circuito de atividades físicas de 15-20 minutos, a palestra educativa e a distribuição do diário de hábitos saudáveis, atingiram os objetivos específicos de sensibilizar as crianças sobre a importância de alimentos in natura e minimamente processados, informar sobre os riscos de ultraprocessados, e estimular a prática regular de exercícios. O projeto também envolveu indiretamente pais e responsáveis por meio de tarefas enviadas para casa anteriormente à aplicação do projeto. A contribuição mais relevante do estudo reside em seu impacto social e prático imediato, ao levar ferramentas de promoção de saúde diretamente à comunidade escolar, buscando a melhoria da qualidade de vida e a redução dos riscos associados a doenças crônicas desde a infância.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2023 – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view>. Acesso em: 3 set. 2025.

FARIAS, Edson dos Santos et al. *Panorama da obesidade em Rondônia: gestão do cuidado e políticas públicas de alimentação e nutrição*.

Campina Grande: Editora Amplla, 2022. 63 p. E-book (PDF). Disponível em: <https://ampllaeditora.com.br/books/2022/07/PanoramaObesidadeemRondonia.pdf>. Acesso em: 3 set. 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: 3 set. 2025.

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA. *Orientações para riscos da obesidade infantil e dicas de prevenção são ampliadas pelo governo de RO*. Porto Velho: Governo de Rondônia, 2025. Disponível em: <https://rondonia.ro.gov.br/orientacoes-para-riscos-da-obesidade-infantil-e-dicas-de-prevencao-sao-ampliadas-pelo-governo-de-ro/>. Acesso em: 3 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *SISVAN – Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: relatórios de acesso público*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 3 set. 2025.