



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS: ESTRATÉGIAS PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL - UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

CATARINA GABINIO DE ARAUJO PONTES; MARIA EDUARDA OLIVEIRA DE SOUZA; VITÓRIA CAETANO SENHOR; CARLOS VASCONCELOS DE OLIVEIRA

RESUMO

A obesidade infantil representa um desafio crescente para a saúde pública, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil. Fatores como alimentação inadequada, sedentarismo, influência familiar e exposição à publicidade de alimentos contribuem para esse cenário alarmante. A escola, nesse contexto, se destaca como um espaço estratégico para a promoção da saúde, especialmente por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Este estudo tem como objetivo analisar as estratégias de promoção da alimentação saudável utilizadas no ambiente escolar, identificar as principais políticas públicas brasileiras voltadas ao combate da obesidade infantil e destacar a importância da articulação entre escola, família e sociedade na construção de hábitos saudáveis desde a infância. Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada por meio da plataforma Google Acadêmico, com seleção de artigos publicados do período de 2021 até os dias atuais, em português, disponíveis na íntegra e com foco em estratégias de prevenção da obesidade no ambiente escolar. Os resultados apontam que a obesidade infantil é influenciada por múltiplos fatores, e sua prevalência continua aumentando de forma preocupante. Além dos maus hábitos alimentares e do sedentarismo, o comportamento familiar e o estilo de vida moderno, marcado pelo uso excessivo de telas e consumo de alimentos ultraprocessados, também impactam diretamente na saúde infantil. Como resposta a essa realidade, diversas estratégias vêm sendo adotadas no país, como a EAN, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a Estratégia PROTEJA, a Jornada de EAN e outras iniciativas previstas em políticas públicas e guias alimentares. Tais medidas mostram-se essenciais na prevenção da obesidade, na promoção de ambientes escolares mais saudáveis e no desenvolvimento da consciência alimentar desde os primeiros anos de vida. Observa-se, assim, que o trabalho conjunto entre políticas públicas, escola, família e comunidade é fundamental para conter o avanço da obesidade infantil e promover saúde de forma duradoura.

Palavras-chave: Alimentação saudável; ambiente escolar; prevenção.

1 INTRODUÇÃO

Em 2023, o Brasil registrou cerca de 47,3 milhões de alunos matriculados em instituições de ensino em idade escolar, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Desse total, aproximadamente 80% dos estudantes frequentavam escolas da rede pública. Em atenção à importância da alimentação escolar para a promoção da saúde, a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, assegura o acesso a uma alimentação saudável, adequada e segura, respeitando a cultura alimentar local e contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e o rendimento escolar dos alunos, em conformidade com a faixa etária e o estado de saúde. Além disso, a legislação inclui a obrigatoriedade da educação alimentar e nutricional no processo de ensino-aprendizagem, incorporando-a de forma transversal ao

currículo escolar. Com esse propósito, foi criado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), um dos principais instrumentos do governo brasileiro para garantir a segurança alimentar e nutricional dos estudantes.

Entretanto, o comportamento alimentar infantil é influenciado por uma série de fatores que extrapolam o ambiente escolar, como o contexto familiar, a regionalidade, as condições socioeconômicas e a exposição à publicidade de alimentos. Nas últimas décadas, o estilo de vida da população brasileira sofreu profundas transformações, marcadas pelo aumento da oferta e do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em detrimento dos alimentos in natura. Essas mudanças têm impactado significativamente a saúde infantil, refletindo-se em uma alarmante prevalência de obesidade (SILVA, 2022).

De acordo com dados de 2024 do Ministério da Saúde (MS) em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), uma em cada três crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade encontra-se acima do peso, e 12,9% apresentam obesidade. Entre adolescentes de 12 a 17 anos, 7% são considerados obesos. Esses números evidenciam o papel dos fatores ambientais na gênese da obesidade infantil, configurando um importante desafio de saúde pública.

Diante desse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se mostra uma estratégia fundamental para a prevenção e o enfrentamento da obesidade infantil. A EAN, em parceria com a família e a comunidade escolar, visa promover práticas alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, desenvolvendo habilidades críticas frente ao ambiente obesogênico.

Este artigo tem como objetivo analisar as estratégias de promoção da alimentação saudável, identificar as principais políticas públicas brasileiras voltadas para o combate à obesidade infantil e destacar a importância da articulação entre escola, família e sociedade na construção de ambientes mais saudáveis para as crianças e adolescentes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de buscas na plataforma Google Acadêmico, com artigos publicados no período de 2021 até os dias atuais. Os critérios de inclusão consideraram estudos disponíveis na íntegra, em português, que abordassem estratégias de educação nutricional no ambiente escolar voltadas à prevenção da obesidade infantil. Foram excluídos trabalhos duplicados, resumos de eventos, artigos com foco clínico sem relação com o ambiente escolar e materiais publicados antes de 2021. A seleção dos estudos ocorreu através da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, do texto completo, com base na relevância para os objetivos do trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade infantil é considerada uma doença crônica não transmissível, resultante principalmente de fatores evitáveis, como alimentação inadequada e sedentarismo. Atualmente, atinge proporções epidêmicas no mundo todo, especialmente em países em desenvolvimento. Estimativas apontam que mais de 340 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos estavam com sobrepeso ou obesidade em 2016. No Brasil, em 2019, cerca de 6,2 milhões de crianças com menos de 10 anos apresentavam excesso de peso, sendo quase metade já classificadas como obesas (AZEVEDO *et al.*, 2023). A obesidade na infância está fortemente associada à sua persistência na vida adulta, elevando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias. Diante dessa realidade alarmante, torna-se imprescindível a implementação de ações efetivas que visem à prevenção e ao controle da obesidade infantil, especialmente por meio de estratégias voltadas para a promoção da saúde nas escolas (VIVEIROS *et al.*, 2021).

Diante a esse cenário de obesidade infantil, há diversos fatores que, em combinação,

contribuem para essa situação, como a má alimentação, o sedentarismo e a influência do ambiente familiar. Nesse sentido, as crianças com hábitos alimentares inadequados e baixa prática de atividade física apresentam maior risco de desenvolver sobrepeso. Além disso, o comportamento dos pais exerce papel fundamental, já que os filhos tendem a reproduzir os costumes alimentares da família. Ademais, o estilo de vida atual, marcado pelo uso excessivo de tecnologias e pelo consumo de alimentos ultraprocessados, também contribui significativamente para o aumento da obesidade. Esses fatores, somados ao tempo prolongado diante de telas e à ingestão frequente de fast food, intensificam ainda mais o problema entre o público infantil (PEREIRA *et al.*, 2023).

O Ministério da Saúde (2023), afirma que, considerando que a obesidade infantil é influenciada por múltiplos fatores, tanto biológicos quanto contextuais, torna-se fundamental a adoção de ações estruturadas e a implementação de políticas públicas eficazes. Essas medidas devem abranger a promoção da saúde, a prevenção do ganho de peso excessivo, o diagnóstico precoce e o cuidado adequado às crianças com sobrepeso ou obesidade. Além disso, é essencial o desenvolvimento de estratégias intersetoriais que favoreçam ambientes e comunidades mais saudáveis, contribuindo para a redução da prevalência desse agravo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Sabendo que a obesidade infantil é um problema de saúde pública influenciado por diversos fatores, torna-se essencial investir em estratégias eficazes de prevenção. Nesse cenário, o ambiente escolar se apresenta como um espaço estratégico para promover hábitos saudáveis entre crianças e adolescentes. De fato, a escola pode contribuir diretamente, por meio da oferta de alimentos mais nutritivos, incentivo à prática regular de atividade física e ações educativas voltadas à saúde. Entre essas ações, destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que busca estimular a autonomia e a conscientização dos estudantes para escolhas alimentares saudáveis ao longo da vida (VIVEIROS *et al.*, 2021).

No entanto, além da EAN, o Brasil conta com diversos programas e publicações governamentais que fortalecem essa atuação, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Segundo o Ministério da Saúde, o PNAE consiste na oferta de alimentação para mais de 40 milhões de estudantes da rede pública de ensino, promovendo refeições alinhadas às diretrizes dos guias alimentares. Além disso, destaca-se a Estratégia de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA), instituída pela Portaria GM/MS nº 1.862, de 10 de agosto de 2021. Essa iniciativa intersetorial tem como objetivo conter o avanço da obesidade infantil no país, promovendo cuidados integrais e contribuindo para a melhoria da saúde e da nutrição das crianças brasileiras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, [s.d.]).

Outra importante iniciativa é a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), realizada no âmbito do PNAE desde 2017, que foi promovida pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Tal ação tem como objetivo estimular o debate e a realização de práticas educativas relacionadas à alimentação saudável nas escolas, além de dar visibilidade às atividades de EAN já implementadas nas instituições de ensino da rede pública em todo o país (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025). Ademais, também se inclui entre as estratégias governamentais o Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a Política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), o Guia Alimentar para a População Brasileira, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e o programa Crescer Saudável, entre outros (VIVEIROS *et al.*, 2021).

4 CONCLUSÃO

A obesidade infantil configura-se como um problema de saúde pública multifatorial, que exige ações integradas e contínuas para sua prevenção. Diante do cenário alarmante de aumento dos índices de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes, destaca-se a importância de estratégias educativas eficazes que promovam hábitos alimentares saudáveis

desde os primeiros anos de vida. A escola se apresenta como um espaço privilegiado para essas ações, especialmente quando articulada com políticas públicas como o PNAE, PROTEJA e a Jornada de EAN. A Educação Alimentar e Nutricional, nesse contexto, torna-se uma ferramenta essencial para o desenvolvimento da autonomia alimentar e da consciência crítica frente ao ambiente obesogênico. Além disso, o envolvimento da família e da comunidade escolar potencializa os efeitos das estratégias implementadas, tornando-as mais eficazes e duradouras. Conclui-se, portanto, que a união entre políticas públicas, ambiente escolar estruturado e participação ativa das famílias é fundamental para promover uma cultura alimentar mais saudável e contribuir significativamente para a redução da obesidade infantil no Brasil.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, B. M. Á. et al. Abordagens de prevenção e tratamento da obesidade infantil na atenção básica: revisão narrativa. v. 12, n. 25253409, 9 jan. 2023.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Brasília, DF,.

]

BRASIL. Ministério da Saúde; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/outros-assuntos/plano-de-acao-para-prevencao-da-obesidade-em-criancas-e-adolescentes/7-plano-de-acao-para-prevencao-da-obesidade-e-m-criancas-e-adolescentes.pdf>. Acesso em: 27 Abr. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Indicadores de educação: número de matrículas em instituições de ensino em 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Excesso de peso e obesidade**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/promocao-da-alimentacao-adequada-e-saudavel/promocao-da-alimentacao-saudavel-nas-escolas?utm_source=chatgpt.com>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**. Disponível em: <<https://www.gov.br/fnde/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/campanhas/pnae-concurso-jornada-ean>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PROTEJA**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/proteja>>.

PEREIRA, G.; ARGOLO, S.; SOARES LISBOA, C. ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM ESCOLARES Food and nutritional education strategies for the prevention of obesity in school children. v. 15, n. 21787514, 2023.

DOS SANTOS, Jucimara Martins; COELHO, Tatiane Aparecida Almeida; SILVA, Rayane

Freitas Gonçalo. Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica. Revista Científica do UBM, p. 80-94, 2023.

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**, v. 12, n. 2, p. 167–183, 27 jul. 2021.