

SAÚDE NA INFÂNCIA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM AMBIENTES ESCOLARES

Laura Andrade Reis¹; Ádria Arruda Santos²; Luana Aparecida Silva Borges³; Milleny Pereira Rodrigues⁴; Paola Garcia Takekawa⁵; Thaíssa Guimarães Moura⁶; Raquel Dully Andrade⁷; William Messias Silva Santos⁸; Jaqueline Silva Santos⁹; Gilmar Antonio Batista Machado¹⁰; Maria Amélia Vieira Toledo¹¹; Maria Ambrosina Cardoso Maia¹².

¹Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/7644479888216839>

²Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/0241250367889182>

³Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<https://lattes.cnpq.br/1254297941736686>

⁴Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/5623341314507282>

⁵Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<https://lattes.cnpq.br/1624124814095500>

⁶Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<https://lattes.cnpq.br/6333402803534350>

⁷Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<https://lattes.cnpq.br/7744501961411745>

⁸Universidade de Franca (UNIFRAN), Franca, São Paulo.

<http://lattes.cnpq.br/3769791409084513>

⁹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS - Campus Passos), Passos, Minas Gerais.

<https://lattes.cnpq.br/2713971274701515>

¹⁰Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, Passos, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/1534076393132467>

¹¹Instituto de Psicologia Baseada em Evidência (InPBE), Belo Horizonte, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/9685337264062634>

¹²Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/2395067453693097>

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar. Promoção da saúde. Saúde na infância.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RE-33

INTRODUÇÃO

A saúde configura-se como um dos temas mais discutidos e analisados em diversos setores da sociedade, por ser essencial ao crescimento e ao desenvolvimento integral dos indivíduos (Suassuna *et al.*, 2020). Nesse contexto, a sensibilização para a adoção de uma dieta equilibrada, rica em fibras e com baixo teor de açúcares refinados e gorduras saturadas, associada ao consumo de frutas, vegetais e proteínas magras, constitui estratégia de prevenção e de promoção da saúde cardiovascular e metabólica (Silva, 2025), interferindo também na saúde mental, ajudando na prevenção e tratamento de depressão e ansiedade (Silva *et al.*, 2024). Ademais, evidências científicas têm demonstrado a associação entre o consumo de alimentos ultra processados e o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão, dislipidemias e síndrome metabólica (Brasil, 2019).

Dessa forma, a alimentação na infância configura-se como um investimento para o futuro, uma vez que a formação de hábitos saudáveis nessa fase favorece sua manutenção ao longo da vida (Brasil, 2022). Nesse contexto, a escola destaca-se como espaço estratégico para a promoção da saúde, por meio de ações educativas contínuas voltadas à conscientização e empoderamento dos estudantes, professores, funcionários e de toda a comunidade escolar (Moraes *et al.*, 2022).

Portanto, as ações educativas voltadas à alimentação saudável no ambiente escolar assumem papel estratégico e fundamental para promover saúde e prevenir doenças. Tais iniciativas e ações ampliam o conhecimento sobre práticas alimentares adequadas, mas também favorecem a internalização de valores e o desenvolvimento de comportamentos mais saudáveis, com impacto tanto no nível individual quanto coletivo (Moraes *et al.*, 2022). Ademais, ao envolver as famílias nesse processo, fortalece-se uma rede de apoio que potencializa a aprendizagem e favorece a adoção de comportamentos mais saudáveis (Gueterres *et al.*, 2017). Assim, ao estimular hábitos adequados desde a infância, contribui-se para a formação de sujeitos mais conscientes e para a construção de uma sociedade mais saudável a longo prazo.

OBJETIVO

Relatar a experiência de intervenções em educação alimentar realizadas em uma escola pública de um município do interior de Minas Gerais, destacando as estratégias utilizadas e os resultados alcançados na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre alunos, com a participação de pais, responsáveis e educadores.

METODOLOGIA

Trata-se de uma ação de extensão universitária de natureza prática, realizada no ambiente escolar. O projeto foi desenvolvido por meio de atividades educativas e interativas voltadas para crianças de seis anos, do primeiro ano do ensino fundamental, de uma escola estadual localizada no município de Passos, Minas Gerais.

As atividades ocorreram ao longo de quatro encontros. No primeiro, foi realizada uma sondagem inicial por meio da dinâmica “Monte o seu prato”, na qual as crianças montaram pratos com recortes de alimentos conforme suas preferências. Em seguida, foi realizada uma roda de conversa para identificar os conhecimentos prévios dos alunos, além da entrega de questionários aos responsáveis e folders educativos sobre alimentação saudável.

No segundo encontro, foram desenvolvidas atividades lúdicas voltadas à explicação dos grupos alimentares, utilizando personagens e histórias. Essa estratégia facilitou a compreensão das funções dos alimentos no organismo e dos efeitos do consumo excessivo de produtos não saudáveis, além do envio de materiais informativos aos responsáveis. No terceiro, o “*Twister* da Alimentação Saudável” reforçou o conteúdo de forma dinâmica e participativa, favorecendo a fixação do aprendizado.

No último encontro, a dinâmica “Monte o seu prato” foi reaplicada com o objetivo de avaliar possíveis mudanças nas escolhas alimentares das crianças. Também foram recolhidas as percepções de pais e professores sobre o projeto. Para o encerramento, foram entregues desenhos para pinturas tipo *Bobbie Goods*, além de um panfleto destacando a importância da participação da família na construção de hábitos alimentares saudáveis. A análise dos resultados foi realizada de forma descritiva, considerando a comparação entre as atividades iniciais e finais, bem como a observação do comportamento, participação e evolução das crianças ao longo dos encontros.

As atividades foram conduzidas por uma aluna bolsista e cinco voluntários do curso de Medicina da Universidade do Estado de Minas Gerais, sob supervisão da docente orientadora. O projeto foi financiado pelo edital 01/2025 PAEx/UEMG.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados por meio dos questionários aplicados antes e após a intervenção evidencia a importância das ações educativas no ambiente escolar para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Inicialmente, observou-se uma frequência considerável no consumo de alimentos ultraprocessados, doces e bebidas artificiais, bem como o uso de telas e a irregularidade nos horários das refeições, aspectos reconhecidos como fatores associados ao aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2019).

Após a realização das atividades educativas e lúdicas, os resultados indicaram mudanças qualitativas positivas, especialmente no que se refere às escolhas alimentares relatadas pelos pais e responsáveis. Destacou-se o aumento da preferência por água e sucos naturais em detrimento de bebidas artificiais, além de maior interesse das crianças por alimentos in natura e minimamente processados. Embora algumas variáveis tenham apresentado manutenção dos padrões anteriores, esses achados sugerem um processo gradual de conscientização, compatível com intervenções de curta duração, conforme apontado por Moraes *et al.* (2022).

A reaplicação da dinâmica “Monte o seu prato” reforçou essa percepção, ao evidenciar escolhas mais equilibradas por parte das crianças, indicando assimilação dos conteúdos trabalhados ao longo dos encontros. Sob a perspectiva dos professores, os dados demonstram maior interesse dos alunos por alimentos considerados mais saudáveis durante os lanches escolares, além de uma avaliação positiva quanto ao conhecimento adquirido sobre a importância da alimentação adequada. Assim, os dados obtidos reforçam que ações educativas contínuas e integradas no ambiente escolar representam uma estratégia eficaz para a formação de hábitos saudáveis desde a infância (Brasil, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, evidencia-se que ações educativas e interativas no ambiente escolar podem ser eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis na infância, gerando mudanças positivas e ampliando a conscientização de alunos, famílias e educadores. Ademais, nota-se que o uso de metodologias lúdicas e participativas favorecem o aprendizado, e a integração entre escola e família é essencial para a continuidade dessas práticas.

Contudo, a consolidação desses hábitos exige ações permanentes, apoiadas por políticas públicas, reforçando o papel da escola na promoção da saúde na infância e a necessidade de ampliar iniciativas semelhantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Saúde Brasil 2018: uma análise de situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável no início da vida?** Brasília, 2022.

GUETERRES, É. C. *et al.* Educação em saúde no contexto escolar: estudo de

revisão integrativa. **Enferm. global**, v. 16, n. 46, p. 464-499, 2017. DOI: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.2.235801>

MORAES, M. *et al.* Escola como espaço para estratégias de promoção da saúde: relato de vivências e experiências. **Res. Soc. Dev.**, v. 11, n. 13, p. e24111335010, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35010>

SILVA, E. E. F. A influência dos hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e cardiometabólicas: abordagens nutricionais para uma vida mais saudável. **CLCS**, v. 18, n. 5, p. e17650, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.5-084>

SILVA, V. F. B. *et al.* Nutrição e saúde mental: o papel da alimentação nos transtornos depressivos e de ansiedade - uma revisão de literatura. **Braz. J. Implantol. Health Sci.**, v. 6, n. 5, p. 1934-1945, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p1934-1945>

SUASSUNA, A. P. *et al.* Percepções de alunos da rede pública de ensino de Natal/RN sobre educação em saúde na escola. **Rev. Ciênc. Plural**, v. 6, n. 2, p. 66-81, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2020v6n2ID19841>