

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL
UNIDADE UNIVERSITÁRIA EM CRUZ ALTA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA – LICENCIATURA**

ALINE GOULARTE MACIEL RODRIGUES

ALIMENTAÇÃO E OBESIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

CRUZ ALTA

2022

ALINE GOULARTE MACIEL RODRIGUES

ALIMENTAÇÃO E OBESIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Jussara Navarini

CRUZ ALTA

2022

Catálogo de Publicação na Fonte

Rodrigues, Aline Goularte Maciel

Alimentação e obesidade na educação infantil / Aline Goularte Maciel Rodrigues.- Cruz Alta 2022.

36f.

Orientadora: Profª. Drª. Jussara Navarini.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Pedagogia, Unidade em Cruz Alta, 2022.

1.Alimentação. 2.Criança. 3.Obesidade Infantil.

ALIMENTAÇÃO E OBESIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado como requisito parcial de obtenção do título Licenciatura em Pedagogia na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof.^a Dra. Jussara Navarini

Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof.^a Dra. Jussara Navarini
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – UERGS

Prof.^a Dra. Armgard Lutz
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – UERGS

Prof.^a Dr Odilon Antonio Stramare
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – UERGS

RESUMO

A alimentação saudável é uma temática de grande relevância para ser trabalhada na Educação Infantil, pois sabe-se que é a fase em que as crianças têm capacidade de absorver o que é ensinado a elas. Neste sentido, o presente trabalho teve como objetivo analisar trabalhos científicos acerca da obesidade na infância, verificando quais os fatores que desencadeiam essa enfermidade e as consequências na vida adulta. Metodologicamente, utilizou-se pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo a partir de observação direta extensiva das referências bibliográficas. Como instrumentos de pesquisa foram utilizadas tabelas, nas quais foram anotadas as informações pertinentes a temática para posterior análise descritiva. Para a busca dos artigos foram utilizadas palavras-chaves como: “Obesidade infantil” “Educação Alimentar”, “sobrepeso” “alimentação saudável na Educação Infantil”. Portanto, os estudos mostraram que é importante o desenvolvimento de hábitos alimentares na Educação infantil, uma vez que as crianças são mais receptivas ao conhecimento. No entanto, os autores também destacam a importância da participação da família na aquisição de hábitos alimentares, juntamente com a escola. Além disso, foi possível constatar que fatores tais como: a publicidade nas mídias, sedentarismo e a tecnologia também são decisivos na formação dos hábitos alimentares das crianças, uma vez que as propagandas tem poder de influencia-las. Contudo, acredita-se que estes meios de comunicação poderiam influenciar de forma positiva, mostrando alimentos saudáveis e que promovam saúde e bem estar.

Palavras-chave: Alimentação. Criança. Obesidade Infantil.

ABSTRACT

Healthy eating is a theme of great relevance to be worked on in Early Childhood Education, because it is known that the phase in which children have the ability to absorb what is taught to them. In this sense, the present study aimed to analyze scientific studies on obesity in childhood, verifying the factors that trigger this disease and the consequences in adulthood. Methodologically, a bibliographical research of qualitative character was used based on extensive direct observation of bibliographic references. Tables were used as research instruments, in which the relevant theme information for subsequent descriptive analysis was annotated. For the search of the articles, key words were used: "Childhood obesity" "Food Education", "overweight" "healthy eating in Early Childhood Education". Therefore, studies have shown that it is important to develop eating habits in Early Childhood Education, since q ...

Keywords: Feeding. Child. childhood obesity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REFERENCIALTEÓRICO.....	10
2.1 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	10
2.2 FATORES DE RISCO DE UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA: Doenças na infância relacionada à alimentação.....	12
2.3 AS CONTRIBUIÇÕES DO PNAE NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL E SOBREPESO	14
3 METODOLOGIA.....	18
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	18
3.2 OBJETO/SUJEITO DE ESTUDO.....	19
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	19
3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	19
3.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS DADOS.....	20
3.6 PROCEDIMENTO ÉTICOS.....	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
4.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	21
4.2 OS FATORES QUE INFLUÊNCIAM A OBESIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	27
5 CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	35

1 INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela na qual são garantidos todos os nutrientes que seu organismo precisa para bom desenvolvimento da saúde física, mental e emocional. É considerada alimentação saudável quando possui variedades e quantidades adequadas, baseada em alimentos frescos, frutas, verduras, legumes e cereais, sem excessos, dessa forma, o corpo se mantém equilibrado (SANTOS, 2022).

A aquisição de hábitos alimentares é importantíssima para saúde e o bem-estar, estes hábitos são adquiridos ao longo da vida e engloba interação social que, por motivo ou outro, tentativa e erro, todas as etapas, seleção, produção, formas de preparo, consumo do alimento e descarte, refletem na saúde. BOOG (2013) diz que, diante há maus hábitos alimentares, modifica-los é muito difícil, pois mexe com a vida das pessoas. Entende-se que fazer uma reeducação nos hábitos torna-se complicado já que o indivíduo tem seus gostos e preferencias estabelecidos.

No Brasil, dizia-se que pobres sabiam comer, mas lhes faltava renda para comprar alimentos, pensando nisso surgiram alguns programas, entre esses, o de Redistribuição de Renda, (alimentação e renda) mas não demorou muito para que, as estratégias tivessem uma resolução negativa, pois cogitava-se que a ignorância sobre os benefícios de uma alimentação saudável era o problema e, para isso, criou-se programas educativos.

Neste sentido, nas décadas de 40 à 70 iniciavam as intervenções na área de alimentação com o surgimento da Educação Alimentar, a qual teve influência política e ideológica. Os programas Organização Pan-Americana da Saúde, Organização Mundial da Saúde e Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, procuraram associar a distribuição de alimentos, com a intenção de ampliar os conhecimentos sobre a alimentação (CASTRO; PELIANO, 1985).

Para Maslow (1943), em seu artigo "A teoria da motivação humana", a alimentação é uma das necessidades do Ser Humano, é tão importante que impacta diretamente no processo de aprendizagem das crianças, podendo até mesmo interferir no desenvolvimento de capacidades cognitivas. Ao nascer à criança está exposta a estímulos de toda natureza e entrará em contato com os alimentos, iniciando o processo de estabelecimento de hábitos alimentares que podem perdurar por toda a vida.

A família, o primeiro vínculo da criança, é a responsável pela oferta desses alimentos e representa o principal fator de influência sobre o padrão alimentar das crianças, pois a realidade como a renda familiar e escolaridade dos pais são fatores que decisivos na seleção e aquisição dos alimentos. Porém, é importante evitar aparecimento de hábitos alimentares incorretos, visto que a criança vai, exclusivamente, entender a importância da classificação dos alimentos, quando atingir a fase adulta (Baskale et al., 2009). Independente da situação da família os pais carecem lembrar que os alimentos podem afetar significativamente o desenvolvimento de maus hábitos, os quais podem promover cansaço em longo prazo e até mesmo distúrbios psicológicos e motores, anemia, emagrecimento ou obesidade.

Muitas vezes as crianças se alimentam melhor nas instituições escolares do que na própria casa. Durante estes últimos anos de pandemia, de restrições e quarentenas, mudaram-se muitas rotinas, nas escolas e nas famílias, gerando mudanças na alimentação, principalmente das crianças. Há famílias que por não ter uma aquisição financeira favorável para compras adequadas, viu-se na obrigação de adquirir o alimento mais encontra, há famílias com o poder econômico melhor, mas por não ter tempo ou ajuda para elaborar um cardápio mais saudável, optaram pela praticidade, comidas congeladas ou industrializadas de fácil preparo, ricas em gorduras. Portanto, em ambas as situações, as crianças estão ingerindo mais calorias, criando assim aumento na incidência da obesidade infantil.

Considerando a temática de grande relevância para ser discutida na sociedade entre as instituições, família e escola, torna-se importante discutir sobre a obesidade infantil, uma vez que os índices dessa doença que afeta cada vez mais as crianças. Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar trabalhos científicos acerca da obesidade na infância, verificando quais os fatores que desencadeiam essa enfermidade e as consequências na vida adulta da criança. Tendo como objetivos específicos: Analisar a importância da alimentação saudável na Educação Infantil; Verificar os fatores que estão associados à obesidade infantil; e por fim examinar a Influência dos bons hábitos alimentares desde a Educação Infantil.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico deste trabalho está organizado em três tópicos. Primeiramente, será abordada a Alimentação saudável na Educação Infantil, seguido por fatores de risco de uma alimentação inadequada: Doenças na Infância relacionadas à alimentação e, por último, serão abordadas a temática relacionada à Alimentação na Pandemia.

2.1 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

A Infância é considerada uma fase de grande importância para o desenvolvimento do ser humano, pois nesta fase são desenvolvidas aprendizagens que permitem que a criança aprenda e assimile de forma rápida as informações transmitidas a ela. Portanto, é um período apropriado para a formação de bons hábitos, incluindo os hábitos alimentares (LANES et al., 2012)

Mas o que é considerado uma alimentação saudável? Uma alimentação saudável é aquela na qual os alimentos possuem na sua composição macronutrientes como proteínas, carboidratos, gorduras, e micronutrientes, que são as vitaminas e os minerais, que quando ingeridos com frequência oferecem todos os nutrientes necessários para que o nosso organismo funcione adequadamente. Desta forma, uma alimentação saudável deve ser variada, com alimentos de bom valor nutricional e harmônico em quantidade e qualidade, “priorizando o consumo de alimentos *in natura*”. (“Guia da alimentação Saudável para ter saúde e comer bem”. LIV UP,(2022). No entanto, ainda deve ser considerada a ingestão, de aproximadamente, 2 litros de água por dia, variando de organismo para organismo.

A água tem a função hidratante natural, ajuda a manter o organismo saudável, além de contribuir para o bom funcionamento do aparelho circulatório, do fluxo sanguíneo, digestão, absorção, transporte de nutrientes e excreção de substâncias. No projeto “Consumo de água pelo ser humano”, as autoras alertam sobre a importância da ingestão da água para o bom funcionamento do corpo, “A água tem um papel essencial para o corpo humano, (FRANKEN; WERNER,2019,P.1). Por esse motivo que a ingestão da água e alimentação equilibrada tem que ser incluídas nos bons hábitos do dia a dia do crescimento das crianças. Além disso, a inclusão de as práticas de atividade física.

Atividade física é fundamental em qualquer idade e é um dos meios de cuidar da saúde e melhor qualidade de vida. Assim, ela tem como objetivo estimular o crescimento e desenvolvimento, além de melhorar postura e equilíbrio, fortalecer ossos, músculos e articulações, também favorece a prevenção para combater doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

Como já mencionado anteriormente, a infância é a melhor fase para investir na formação de hábitos saudáveis, sendo a família como referência para a aquisição de hábitos alimentares. É na família que as crianças aprendem as primeiras preferências alimentares que vêm desde o período da gestação e da primeira infância. Assim, quando as escolhas de alimentos são feitas de forma correta tem-se bons hábitos alimentares, no entanto quando as escolhas se dão por alimentos pobres de nutrientes e ricos em gorduras e açúcares observa-se a aquisição e o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados.

Portanto, quando os hábitos alimentares das famílias não são saudáveis, influenciam negativamente nos hábitos alimentares dos filhos. No entanto, são nos primeiros dois anos de vida, que as crianças aprendem e constroem todo modelo de conhecimento. Conseqüentemente seus hábitos e preferências alimentares podem sofrer uma nova formação do paladar, por meio de uma reeducação alimentar no ambiente familiar. Isso está em concordância com o que diz Amaral (2008, p.1) "A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos".

Assim, infância é caracterizada por uma intensa vulnerabilidade biológica, assim quando a alimentação é inadequada causa agravos nutricionais, acarretando a desnutrição e/ou a obesidade, tendo como decorrência, adultos obesos e portadores de outros distúrbios nutricionais.

Em conjunto com a família, a escola é considerada a segunda referência de aprendizagem, nela as crianças passa a maior parte do dia, é um espaço propício para um reforço no desenvolvimento e aquisição de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que a realização das refeições é baseada nas recomendações de profissionais especializados, pois são desenvolvidos e colocados em prática os cardápios elaborados por Nutricionista responsável, ligadas ao Departamento Administrativo (DAD), visando à oferta de uma alimentação saudável e adequada, com o objetivo de garantir as necessidades nutricionais dos alunos durante o

período letivo. Por tanto, a escola torna-se um ambiente favorável à formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência. Albano afirma que:

Tendo em vista que atualmente, de um lado a população é atingida pela desnutrição e de outro, a obesidade está se tornando epidemia, um problema de saúde pública, isso não é diferente com os alunos/as, a má alimentação também os circunda, necessitando assim de desenvolver programas preventivos de orientações e informações.(ALBANO, 2000, p.79).

Neste sentido, a Educação Alimentar Nutricional torna-se necessária para que este paradigma seja compreendido, pois de um lado têm-se crianças com desnutrição devido à precária distribuição de alimentos, por outro, lado têm-se altos índices elevados de crianças com obesidade, devido à ingestão de alimentos industrializados, *fast food* e entre outros. Cabe destacar que a obesidade infantil não deve ser entendida apenas por aquelas crianças que pertence à família que tem fartura de alimentos devido ao poder aquisitivo, mas também por aqueles que muitas vezes não tem dinheiro e acabam comprando o alimento mais barato, rico em gorduras e açúcares.

Para que a Escola possa garantir alimentação saudável, equilibrada diversas políticas públicas foram elaboradas. Entre estas políticas públicas está um dos mais antigos programas sociais do governo federal, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que no mês de setembro fez o pagamento da “Alimentação Escolar no valor de R\$ 371,4 milhões de reais, para entes federativos de todo o país, referentes à parcela do PNAE” (2022).

Portanto, a escola como instituição de ensino deverá promover e incentivar a inclusão no seu currículo sobre a Educação Alimentar e Nutricional, abordando o tema alimentação e nutrição, assim estará contribuído para a construção de conhecimentos e a formação de hábitos alimentares adequados.

2.2 FATORES DE RISCO DE UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA: DOENÇAS NA INFÂNCIA RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO

A alimentação inadequada é aquela em que há carência de ingestão de fontes de vitaminas e minerais tais como frutas, verduras, legumes, cereais e grãos, nutrientes com propriedades para combater radicais livres que prejudicam o nosso organismo. Contudo há alguns alimentos que na sua composição contém um alto teor de nutrientes como: o sal, açúcar, óleos e gorduras, as quais não devem ser consumidas em excesso, pois, quando ingeridos em excesso, na maioria das vezes, causam danos à saúde, tais como: obesidade e sobrepeso, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2, anemia, colesterol alto, hipertensão, insônia e dificuldade para respirar, artrite, artrose e dores nas articulações, transtornos alimentares.

Segundo Silva Junior:

O alimento que ingerimos permite que nosso organismo desempenhe duas atividades básicas: obter energia para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo; fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados.(SILVA,2000 ,p.39)

De acordo com o autor devemos ingerir apenas a quantidade necessária de alimentos que forneça energia necessária para que o corpo desempenhe suas funções. Dessa forma, é importante que as crianças desde pequenas saibam quais alimentos são importantes e as porções de cada um desses alimentos, para que os mesmos não sejam consumidos em excesso e causam doenças. No entanto, a comercialização de alimentos industrializados está cada vez mais aumentando, estes alimentos são ricos em gorduras e açúcares.

Sabemos que a obesidade é causada por uma dieta desequilibrada, pobre em verduras, legumes, frutas e alimentos com valores nutricionais, mas ricos em alimentos gordurosos e acrescidos de falta de movimento. No entanto, é necessário sabermos caracteriza-la como excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos (UNIMED, 2018).

Entre os diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade infantil, pode-se citar: o elevado consumo de alimentos industrializados; uso de transportes motorizados; falta de atividades físicas, falta de lazer; uso de vídeo games e computadores, o aumento da mulher no mercado de trabalho. Além disso, associada a estes fatores tem-se a propensão genética (PINTO, 2011).

Para Gonçalves (2014), “A diabetes é uma doença metabólica cuja principal característica é o aumento de glicose no sangue”, uma doença metabólica crônica cuja principal característica hiperglicemia, causando a produção em excesso da insulina no organismo e desencadeando uma série de complicações tais como: o infarto e a perda de visão.

Para Costa et al.(2011,p. 2) o tratamento do DM (Diabetes mellitus) é complexo e difícil de ser realizado, no entanto, mudanças nos hábitos de vida relacionados ao tipo de dieta ingerida, atividade física, monitoramento da glicemia, incluindo uso diário de medicamentos e de insulina melhoram a qualidade de vida.

Por esses motivos, torna-se necessário incentivar as crianças as práticas alimentares saudáveis, ingestão de água diariamente, o consumo de alimentos naturais, ou produzidos no local e que tenha um valor nutritivo, como verduras, legumes e frutas que tenham importantes variedades, equilíbrio e controle de quantidades, bem como a prática de exercícios físicos.

2.3 AS CONTRIBUIÇÕES DO PNAE NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL E SOBREPESO

O Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) tem como objetivo trabalhar pela garantia dos direitos de cada criança e adolescente, concentrando-se naqueles mais vulneráveis. De acordo com dados do UNICEF (2022), famílias com crianças e adolescentes menores de 18 anos tiveram problemas de acesso aos alimentos por falta de dinheiro durante e depois da pandemia do Covid-19, mas 61% delas aumentaram o consumo de *fast food* e refrigerantes e diminuiu o consumo de frutas e verduras. A representante da UNICEF, Cristina Albuquerque alertou que:

“Nós podemos ter, até 2025, 1 milhão de crianças e jovens no Brasil com pressão arterial elevada, outros mais de 100 mil com diabetes tipo 2 na fase adulta e 12,5 milhões de crianças obesas”(UNICEF 2021).

A partir dos dados do UNICEF, pode-se dizer que o número de crianças com doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares terá um aumento expressivo. A prevalência de sobrepeso e obesidade, em idades cada vez mais precoces, vem despertando a preocupação dos profissionais da área da saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que crianças com sobrepeso estão em maior risco de se tornarem adultos com complicações de saúde relacionadas diretamente à obesidade. Para Carvalho (2011,p.1): “É mais fácil educar as crianças a comerem bem do que reeducar adultos que já comem mal”.

A obesidade não tem causa única, mas autores descrevem que é o distúrbio resultado de inúmeros fatores, como fatores genéticos e comportamentais (RAMOS, 2003). Já o sobrepeso é o aumento excessivo do peso corporal total. Além disso, sobrepeso e a obesidade podem ser considerados as doenças que mais aumenta seus números, não somente nos países industrializados, mas com um incremento significativo nos países em desenvolvimento, sendo que o estilo de vida, o sedentarismo e os hábitos alimentares são fatores que podem estar levando a este quadro (GUEDES,2003).

Dessa forma, a Educação Alimentar Nutricional é um campo de conhecimento de prática contínua e permanente que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais.

Juntamente a esta estratégia, tem-se o PNAE, programa do governo federal como parceiro na oferta de alimentação saudável e adequada no cotidiano das crianças, com alimentos variados e seguros para composição dos cardápios oferecidos nas escolas.

Este programa tem como objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis, colaborando para o crescimento e o desenvolvimento e a melhoria do rendimento escolar. Além disso, atende alunos da Educação Básica (Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias, sendo que os recursos são repassados em parcelas aos Estados, ao Distrito Federal e às escolas federais pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE” (BRASIL, 1968).

Este programa tem papel fundamental nas escolas, uma vez que através dele são disponibilizados alimentos saudáveis, inclusive da Agricultura Familiar, tem a contribuir no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis de todos os escolares e, conseqüentemente, reduzindo o número de crianças com obesidade e outras doenças.

Partindo do princípio da família, que nas suas práticas alimentares nos primeiros anos de vida incluiu o aleitamento materno, no tempo total da amamentação e a idade correta de introdução de alimentos adequados, colaboraria com a escola, na qual segue através do PNAE, um cardápio de Alimentação Escolar, visando assegurar a oferta de uma alimentação equilibrada, garantindo os nutrientes necessários para a boa condição de saúde. No entanto, quando as famílias sofrem mudanças do estilo de vida, o aumento da obesidade na infância é significativamente alta, pois fatores como o desmame precoce, a utilização de alimentos formulados, processados e/ou ultra processados, a difusão de jogos eletrônicos e a prática de assistir televisão por muitas horas, contribui para esse aumento. Outro fator é impaciência das crianças fazendo com que os familiares acabem cedendo à substituição de alimentos saudáveis por aqueles de baixo valor nutritivo, os quais normalmente fazem parte das preferências dos seletivos (SAMPAIO et al., 2013).

A seletividade alimentar, caracterizada por recusa de alguns alimentos, presente em ambientes familiares desfavorece a alimentação correta para um bom crescimento tornando uma batalha árdua no cotidiano das escolas e para as crianças, que de um lado tem a instituição apresentando uma refeição saudável e do outro a família boicotando com lanches industrializados, contendo corantes e aromatizantes.

De acordo com os nutricionistas do PNAE para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nas escolas, restringiu alimentos considerados não saudáveis, como os alimentos enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos, preparações semiprontas ou prontas para o consumo, ou alimentos concentrados.

É vedada a aquisição de bebidas com baixo valor nutricional tais como refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares. (BRASIL,2009).

Portanto, aquisição de refrigerantes e seus similares não trazem benefício algum ao organismo, qualquer que seja a versão, normal, a diet, zero ou light, pois estes produtos não possuem nutrientes, como vitaminas e minerais, que o corpo precisa para o metabolismo funcionar, além de possuir diversas substâncias artificiais em sua composição. Assim vale para os refrescos artificiais que na sua composição tem mais de 70% de açúcar e corante.

Além da contribuição de programas como o PNAE, também é importante que os professores que atuam na Educação Infantil tenham formação continuada. Assim, teria um bom desempenho para a promoção da saúde e da nutrição escolar, como agentes promotores de hábitos alimentares, sabendo que o professor tem uma grande influencia sobre o aluno, (DAVANÇO; TADDEI;GAGLIANONE, 2004).

3 METODOLOGIA

Neste capítulo será apresentada a metodologia empregada para a realização da pesquisa.

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica sendo de caráter qualitativo. De acordo com Gil:

Pesquisa bibliográfica entende-se a leitura, a análise e a interpretação de material impresso. Entre eles podemos citar livros, documentos mimeografados ou fotocopiados, periódicos, imagens, manuscritos, mapas, entre outros. (GIL, 2002, p.44).

A pesquisa bibliográfica traz o levantamento sobre o assunto abordado, analisando e reunindo informações para apoiar o trabalho de forma aprofundar sobre a motivação do tema. A análise é de maneira qualitativa preocupando-se, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, mas sim reconhecer as semelhanças e diferenças do que está sendo investigado. Para Denzin e Lincoln:

A pesquisa qualitativa é uma atividade situada que localiza o observador no mundo. Consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. Essas práticas transformam o mundo em uma série de representações, incluindo as notas de campo, as entrevistas, as conversas, as fotografias, as gravações e os lembretes. Nesse nível, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem naturalística, interpretativa, para mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender, ou interpretar, os fenômenos em termos dos significados que as pessoas e eles conferem. (DENZIN E LINCOLN, 2006, p.17).

A pesquisa pode ser considerada “um procedimento formal com método de pensamento reflexivo que requer um tratamento científico e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais.” (LAKATOS E MARCONI, 2007, p.43). Significa muito mais do que buscar a verdade registrada, mas analisá-los e redigi-los, para hipóteses e ou soluções sobre o problema levantado.

3.2 OBJETO DE ESTUDO

Foram utilizados como objeto de pesquisa, trabalhos bibliográficos que abordam a questão da Obesidade na Educação Infantil e documento do Programa de Alimentação Escolar e de Segurança Alimentar e Nutricional.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para o desenvolvimento da pesquisa foi utilizado como instrumento ficha de análise de artigos, materiais e documentos, que a partir deles foi possível comparar a diferença e semelhança de informações para uma análise mais ampla, na qual foi disposta a relação de artigos científicos utilizados nesta pesquisa;

[...] a ficha é um instrumento de trabalho imprescindível. Como o investigador manipula o material bibliográfico, que em sua maior parte não lhe pertence, as fichas permitem: a) identificar as obras; b) conhecer seu conteúdo; c) fazer citações; d) analisar o material; e) elaborar críticas. (MARCONI; LAKATOS, 2003, p. 49).

As fichas elaboradas foram realizadas com os apontamentos das leituras sobre o tema abordado no trabalho.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente a coleta de dados deu-se após a leitura de bibliográfica no qual descrevem sobre a obesidade na Educação Infantil e as informações foram dispostas em tabelas. Em seguida, foi realizado levantamento bibliográfico de autores que descrevem sobre os fatores que desencadeiam a obesidade na Educação Infantil.

Para esse levantamento bibliográfico foram realizadas pesquisas em sites de artigos científicos, nas quais as palavras indexadoras utilizadas foram: “Obesidade Infantil”, “família e escola”, “alimentação saudável na Educação Infantil”. Foram selecionadas onze publicações. Dessas, cinco abordam aspectos referentes à obesidade das crianças nas escolas na Educação Infantil, duas sobre as influencias

dos fatores de hábitos alimentares de obesidade infantil, quatro sobre o papel da família sobre a formação dos hábitos alimentares saudáveis.

3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados foi realizada a partir de análise qualitativa das fichas bibliográficas, sendo realizada uma leitura minuciosa dos materiais coletados acerca do tema em estudo.

Sendo assim, os dados foram importantes para compreensão sobre determinado assunto, apresentado a partir de uma ampla leitura dos autores que contribuem com a abordagem do projeto.

3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Por se tratar de uma pesquisa documental e despertar o senso investigativo, este trabalho dispensa a submissão do conselho de ética da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS). Diante disso, a pesquisa não apresenta riscos. Os dados levantados através desta pesquisa contribuirão para a aquisição de novos conhecimentos e para estabelecer um diagnóstico sobre a abordagem de Educação Alimentar e subsídios para serem desenvolvidas na escola e no âmbito familiar, possibilitando a discussão sobre a construção de uma alimentação saudável desde a Educação Infantil.

4 RESULTADOS DISCUSSÃO

No presente capítulo serão apresentados e discutidos os resultados obtidos por meio da análise e levantamentos bibliográficos dos autores selecionados, que abordam a temática alimentação saudável na Educação infantil; bem como os fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade na Educação Infantil.

4.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

No quadro 1 estão descritos os artigos selecionados que abordam a importância da alimentação saudável.

Quadro 1- Artigos sobre a importância da alimentação na Educação Infantil

Título	Autor	Ano	Principal posicionamento
Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil	Vinicius Ceccon Lanes; Marcelli Evans Telles dos Santos; Elane Fabíola de Sousa Jerônimo Silva; Karoline Goulart Lanes; Robson Luiz Puntel; Vanderlei Folmer.	2012	A fase da vida que compreende a infância é um período de intensas modificações e de formação dos hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação nutricional visando à promoção da saúde na fase adulta.
Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências	Paulo Henrique Nico Monteiro; Renata Bertazzi Levy-Costa	2004	O país deu um grande avanço para a melhoria da qualidade da alimentação escolar com a municipalização do Programa de Merenda Escolar. No entanto, paralelamente ao consumo da merenda fornecida pela escola, atuam as cantinas escolares, que oferecem alimentos aos quais, de maneira geral, não trazem benefício algum à saúde dos escolares. Tais alimentos possuem alta densidade energética, baixa densidade de micronutrientes e quantidades excessivas de sódio, açúcares e gorduras.

Fonte: Autora (2022)

Quadro 1- Artigos sobre a importância da alimentação na Educação Infantil (Continuação).

Título	Autor	Ano	Principal posicionamento
Obesidade	Vanessa Sardinha dos Santos	2019	A obesidade é tratada de maneira individual, pois é fundamental avaliar os fatores que estão promovendo o quadro de aumento de peso. Entre os tratamentos para a obesidade estão a reeducação alimentar e a realização de atividades físicas
O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares	Alcione Aguiar Souza; Matilde Meire Miranda Cadete	2017	Destaca o papel da família e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolares para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.
Educando a alimentação e desenvolvendo a nutrição na infância	Pâmela Giuli Fleck Da Silva, Carolina Kersting Boelter, Karina Ribeiro Rios	2018	Os escolares devem ser estimulados através de atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável no presente e no futuro dos mesmos.
A importância de uma alimentação adequada na educação infantil	Luana Francieli da Cunha	2014	A conscientização sobre alimentação saudável como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um incentivo a promoção da saúde por meio da Educação Nutricional se tornando, portanto, uma necessidade atual.

Fonte: Autora (2022)

Ao analisar os artigos acima pode-se observar semelhanças nos estudos dos autores sobre a necessidade da prática da Educação Alimentar na Educação Infantil, com destaque aos hábitos alimentares adquiridos pelas crianças nos ambientes em que elas estão inseridas. Portanto, é essencial estabelecer diálogo entre a família e a escola no processo de ensino e aprendizagem das crianças, incentivando a desenvolver uma alimentação saudável. Assim, com a união dessas duas instituições influenciadoras é possível que as crianças adquiram conhecimento acerca dos alimentos, fazendo com que elas passem a reconhecer e julgar quais alimentos são ou não saudáveis. Além disso, é na escola que as crianças são estimuladas com maior frequência a experimentar verduras, legumes e frutas tão importantes para o desenvolvimento das mesmas.

Neste sentido, estudos sobre a alimentação saudável revelam que a infância é a fase de propicia para aquisição de hábitos saudáveis, pois nesta fase as crianças são mais receptivas ao que é ensinado a elas.

No que se refere aos hábitos alimentares, Lanes et al., (2012), menciona que a infância é a melhor fase para a formação de bons hábitos, incluindo os hábitos alimentares. Por tanto uma alimentação adequada, na qual tenha um equilíbrio de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, fibras, rica em alimentos saudáveis, um prato bem colorido e diversificado, quando inseridos desde a infância, é o ideal para ter uma boa disposição e para que haja o desenvolvimento saudável da criança, evitando assim doenças futuras. Para reforçar o assunto o Monteiro e Costa, acrescentam a nossa discussão afirmando que:

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura. Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional se tornando, portanto, uma necessidade atual. (MONTEIRO e COSTA, 2004.p.37).

De acordo com o autor é necessário a conscientização alimentar para que o indivíduo tenha qualidade de vida, ou seja, refeições balanceadas torna-se uma das ferramentas da medicina preventiva para uma vida saudável, evitando assim o surgimento de doenças ligadas à alimentação inadequada, tais como a obesidade e o sobrepeso.

Como já mencionado, a obesidade é uma doença multifatorial, causada por diferentes dimensões: biológica, social, cultural, comportamental, de saúde pública e política. No entanto, no presente trabalho está sendo abordada a dimensão comportamental, em que hábitos inadequados na maneira de alimentar-se, vêm ocasionando um crescimento significativamente na obesidade infantil. Ela é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal a qual pode comprometer a qualidade de vida e desenvolver doenças como diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, osteoartrite, apneia do sono, alguns tipos de câncer, entre outras. A Organização Mundial da Saúde publicou em 4 de março 2022 que:

Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas – 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Esse número continua aumentando. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2025, aproximadamente 167 milhões de pessoas – adultos e crianças – ficarão menos saudáveis por estarem acima do peso ou obesas. Por ocasião do Dia Mundial da Obesidade (4 de março) deste ano, a OMS está pedindo aos países que façam mais para reverter essa crise de saúde previsível e evitável. (A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

Percebe-se que, de acordo com a OMS, a estimativa de pessoas obesas é preocupante e requer mais recursos nas políticas públicas no combate a essa epidemia. Portanto, não há dúvida que o conhecimento é o melhor meio de fazer escolhas adequadas e saudáveis. Além disso, as autoras Alcione Aguiar Souza, Matilde Meire Miranda Cadete, relatam que alimentar-se bem vai além de comer:

Concluiu-se que a alimentação é um ato que não tem apenas o objetivo de matar a fome, mas que oportuniza interações sociais. O indivíduo, ao realizar as suas escolhas alimentares, sofre influências psicológicas, afetivas, culturais, familiares, sociais e outras (SOUZA et.al, 2017, p.136).

Assim, é necessário desenvolver ações que viabilizem a prática de bons hábitos alimentares, para que as mudanças de comportamentos ultrapassem os fatores que condicionam o comportamento alimentar. Portanto, programas de Educação Nutricional devem ser multisetoriais, ações em conjuntos entre vários setores; para iniciar a aquisição desses hábitos e envolver a participação da família, da equipe de educadores com suas metodologias diversificadas dando assim a liberdade da criança a experimentar novos e nutritivos alimentos através de atividades lúdicas. Neste sentido, as autoras, Pâmela Giuli Fleck Da Silva, Carolina

Kersting Boelter, Karina Ribeiro Rios descrevem no trabalho “Educando a alimentação e desenvolvendo a nutrição na infância” que:

A importância de uma alimentação saudável em todos os ciclos da vida é imprescindível, porém na infância requer uma maior atenção, por este fato torna-se eficaz a realização de trabalhos de educação alimentar e nutricional na infância, tornando possível o contato da criança com diferentes alimentos, assim ampliando suas escolhas alimentares, pois o conhecimento é o melhor meio de fazer escolhas adequadas e saudáveis, desta forma evitando problemas futuros(SILVA, et al. 2018, p.6)

Um dos documentos normativos que auxilia no desenvolvimento da temática na Educação Infantil é Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a qual apresenta as competências que devem ser desenvolvidas ao longo de toda a Educação e os direitos de aprendizagem e desenvolvimento de todos os estudantes. No campo de experiências, da Educação Infantil, “O eu, o outro e nós” consta que as crianças em suas experiências constroem saberes:

Conforme vivem suas primeiras experiências sociais (na família, na instituição escolar, na coletividade), constroem percepções e questionamentos sobre si e sobre os outros{...} Ao mesmo tempo que participam de relações sociais e de cuidados pessoais, as crianças constroem sua autonomia e senso de autocuidado{...}(BRASIL, 2018, p.42).

Neste campo de experiências, a criança começa a fazer as descobertas de si e do outro, desenvolvendo a sua autonomia, principalmente no que se refere a alimentação, pois ela passa a ser independente na hora de alimentar-se, diferentemente do que acontece na família.

Já no campo “Corpo, gestos e movimentos”, se refere aos movimentos do corpo e suas habilidades, no qual podemos fazer a relação com os cuidados sobre a alimentação para que esse corpo tenha um bom funcionamento. Entre os objetivos de aprendizagem e desenvolvimento podemos encontrar o seguinte objetivo: “(EI03CG04) Adotar hábitos de autocuidado relacionados a higiene, alimentação, conforto e aparência. (BRASIL, 2018, p.49).

Ao Compreender que a educação acontece desde a Educação Infantil, com músicas, brincadeiras, atividades lúdicas, atrativas, no qual os alunos são estimulados à novas aprendizagens, no campo de experiência “Traços, sons, cores e formas” o objetivo da aprendizagem acontece através da musicalidade, incluindo musicas que remetem a alimentação adequada para uma boa funcionalidade do

corpo. No campo “Escuta, fala, pensamento e imaginação”, o diálogo, juntamente, com a contação de história é o meio em que se pode trabalhar a alimentação saudável, através de conversas direcionadas prazerosas sobre os benefícios que as frutas, legumes, trazem para vida. E, por fim, mas não menos importante no campo de experiências está o “Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações” no qual o aprendizado pode ocorrer através de experimentação de frutas, dando oportunidade de as crianças experimentarem sabores diversos para a iniciação de bons hábitos.

Deste modo, trabalhando Educação Alimentar e Nutricional de forma lúdica, como por exemplo, a construção da pirâmide alimentar, que serve como um guia da alimentação equilibrada e variada, uma vez que nela estão indicados quais são os alimentos que devem estar em maior ou menor quantidade na nossa dieta diária, a fim de termos uma vida saudável e bom funcionamento do organismo, teremos cidadãos mais conscientes sobre suas escolhas alimentares.

Em relação aos seus hábitos alimentares, os responsáveis pelas crianças, no núcleo familiar, têm que ter consciência que a criança é o reflexo da família, tendo assim influência nas preferências e dos hábitos alimentares. No trabalho, já mencionado, da autora Luana Francieli da Cunha, sobre “A importância de uma alimentação adequada na Educação Infantil”, menciona a família e a escola como incentivadoras dos hábitos alimentares saudáveis.

Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos (LUANA FRANCIELI DA CUNHA, 2014, P.9).

Assim, a escola como a segunda instituição de educação, pode-se dizer até como uma extensão de casa, é uma grande influenciadora para vida, tem nas suas realizações de trabalhos, o apoderamento em relação à Educação Alimentar e Nutricional, pois na escola as crianças passam a conviver com as demais crianças e, dessa forma, tem uma maior aceitação de diferentes alimentos. Também através de práticas pedagógicas desenvolvidas pelo professor despertam o interesse e a compreensão de quais os alimentos são relevantes para a sua saúde, levando para seus familiares um incentivo para novos hábitos. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

De acordo com Coscrato et al. (2010), o lúdico promove uma aprendizagem efetiva, pois consegue captar a atenção da criança para o tema, facilitando

a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, colaborando para uma boa saúde mental, preparando para um estado interior fértil, auxiliando nos processos de socialização, permitindo a discussão do seu significado entre todos os participantes, e, assim, o conhecimento gerado a partir da atividade lúdica pode ser trazido para a realidade, caracterizando a transcendência da atividade.

No trabalho de Cunha, apresentado 2014, traz que:

“A sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo (CUNHA, 2014, p. 11).

Dessa forma, ao desenvolver efetivamente o tema da alimentação saudável é essencial que toda comunidade escolar se envolva, a família, a escola, professores, merendeiras. Pois, a partir desta união e das ações realizadas por elas, ainda na primeira etapa de ensino pode-se ter uma vida saudável e duradora.

4.2 OS FATORES QUE INFLUÊNCIAM A OBESIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Para destacar a importância dos fatores que influenciam na obesidade infantil, alguns estudos recentes a isso foram selecionados para discussão (Quadro 2)

Quadro 2- Publicações selecionadas sobre fatores que influenciam na obesidade infantil

Título	Autor	Ano	Principal posicionamento
Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo, alerta o UNICEF	Ester Coelho Correa	2019	Os níveis de sobrepeso e obesidade na infância e adolescência tem aumentado no todo o mundo. As crianças não estão recebendo alimentos necessários para o crescimento adequado de seu corpo e de seu cérebro, sendo uma das consequências físicas da má alimentação.

Título	Autor	Ano	Principal posicionamento
A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar	Sofia Schemes Prodanov Hosana Maria Speranza Cimadon	2016	O sedentário e a influência da televisão influenciam na formação dos hábitos alimentares das crianças, o número de horas/dia que a criança assiste à televisão, o tipo de alimentos que as crianças consomem e como os pais e os professores veem a alimentação dos seus filhos. Também os autores reforçam a importância da família e da escola na formação de hábitos saudáveis e de um estilo de vida que promova um crescimento e um desenvolvimento saudável.
Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares	Lacerda, Luiz R. F. De, Rodrigues, Antonio Y. F., Rocha, Maria R. da S. Lopes, Samuel V.M.U.	2014	Este estudo tem como objetivo verificar o nível de aumento da obesidade e sobrepeso em crianças e adolescentes, percebendo um acréscimo de quatro vezes mais. Observou-se que as crianças passaram a ser considerada inativa, devido o estímulo provocado pelos avanços tecnológicos, uma ligação direta entre a inatividade física e o período gasto em frente à televisão.
A influência da tecnologia: Desenvolvimento ou ameaça?	Natalia Moraes Nolêto de Paiva; Johnatan da Silva Costa	2015	A tecnologia influencia na vida da criança. Dessa forma uso indiscriminado traz consequências no desenvolvimento das crianças.
Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescentes	Pedro Afonso Pegoretti Matias dos Santos; Natália Stéfane de Godoi Domingues; Mariana Rabelo de Oliveira; Anderson Martelli; Lucas Delbim	2021	O presente estudo abordou a influência das adaptações decorrentes das condições de isolamento social sobre o sedentarismo e problemas relacionados, reforçando a importância da atividade física entre crianças e adolescentes ainda que no meio de uma pandemia,

			para uma melhor saúde e prevenção de doenças crônicas
--	--	--	---

Fonte: Autora (2022)

A obesidade infantil é caracterizada como uma verdadeira de epidemia mundial. Uma das causas desse processo envolve uma alimentação inadequada e está vinculada ao consumo exagerado de alimentos processados e ultra processados e/ou a carência de alimentos saudáveis e a ausência de atividades físicas. A UNICEF, em 2019, fez um alerta sobre alimentação inadequada das crianças:

Uma em cada três crianças está desnutrida ou com sobrepeso no mundo. Na América Latina e no Caribe, uma em cada cinco crianças é afetada pela má nutrição. No Brasil, o aumento do sobrepeso é particularmente importante”. (UNICEF, 2019).

A alimentação inadequada não é o motivo de preocupação somente da UNICEF, mas de todas as autoridades de saúde, uma vez que os hábitos alimentares e o estilo de vida são fatores determinantes de saúde ou de doença. Portanto, sabe-se que a televisão ainda é um dos principais meios de comunicação utilizada (Almeida et al., 2002). Por esse motivo a indústria de alimentos tem se empenhando cada vez mais nas propagandas dos produtos.

No trabalho nomeado “A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar”, elaborado por Sofia Schemes Prodanov e Hosana Maria Speranza Cimadon, vem ao encontro da discussão sobre o poder que a televisão tem sobre a alimentação das crianças:

A publicidade é uma técnica usada pelas empresas para fazer com que as crianças consumam seus produtos pobres em nutrientes e ricos em açúcar, sal e gordura. Com a consciência de que doenças como a obesidade podem acontecer ainda mais facilmente (PRODANOV; CIMADON, 2016, p.5).

Dessa forma, a influência da televisão na vida das pessoas é evidente, principalmente nos canais abertos, nos quais os conteúdos atçam costumes sociais, a desonestidade, a imoralidade, entre tantos outros, mas também sobre os hábitos alimentares e estilo de vida, como por exemplo, o sedentarismo.

Assim, esse meio acaba contribuindo para a formação de alguns hábitos alimentares inadequados. Seguindo a mesma linha de influenciadores, estão as grandes redes de supermercados, em que os alimentos pobres em nutrientes, ricos em gorduras, conservantes, açúcares e sódio estão dispostos ao nível dos olhos das crianças para que possam reconhecer as marcas e alcançar facilmente estes produtos.

Uma pesquisa da Empresa Brasil de Comunicação (EBC) em 2015, mostrou que as crianças ficam cada vez mais tempo em frente à televisão:

O tempo médio por dia que crianças e adolescentes passam em frente à televisão tem subido constantemente, em 10 anos (entre 2004 e 2014) foi registrado um aumento de 52 minutos. (EBC, 2015)

A mesma pesquisa informa ainda que as crianças passam mais tempo em frente à televisão do que na escola e a tendência desse tempo “parado” em frente à televisão e computadores, tabletes, notebooks, celulares e videogames é subir ainda mais. Com isso, teremos cada vez mais crianças sedentárias e com agravo ao número de obesos. No trabalho realizado por Luiz R.F de Lacerda et al (2014), sobre a “Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares”, no qual ele apresenta os jogos eletrônicos como um dos fatores que também levam a obesidade infantil:

Os fatores que contribuem consideravelmente para as mudanças do estilo de vida são determinantes para o aumento da obesidade na infância, são eles: desmame precoce, a utilização de alimentos formulados e processados, difusão de jogos eletrônicos e a prática de assistir televisão por muitas horas, ao invés da realização de atividade física como brincadeiras de rua, andar de bicicleta, caminhar, jogos populares, etc., isso justifica o fator ambiental, na obesidade (LACERDA, et al. 2014, p. 4).

Os videogames que tanto despertam o encanto nas crianças vêm deixando-as inertes por tanto tempo causando o sedentarismo, por esse motivo há algumas discussões acerca do seu uso descontrolado. No trabalho “A influência da tecnologia: Desenvolvimento ou ameaça?” de “Natalia Moraes Nolêto de Paiva e Johnatan da Silva Costa” (2015), os autores comentam que as brincadeiras antigas não atraem as crianças modernas, o lazer se remete a dispositivos eletrônicos:

As atividades recreativas tradicionais que envolvem a brincadeira de amarelinha, esconde-esconde, pega-pega, estão cada vez mais raras, por tanto, a bola, a bicicleta, bonecas e patins, já não se constituem como brinquedos favoritos da infância moderna, visto que, a tecnologia na sociedade contemporânea é a referência do lazer... (PAIVA; COSTA, 2015, p.2)

Os autores ainda acrescentam que hoje em dia é quase impossível viver sem a tecnologia. Além disso, observa-se que as crianças antes de serem alfabetizadas estão aprendendo a usar esses dispositivos de forma aleatória, sem propósito, causando o sedentarismo e dificultando o processo de aprendizagem (PAIVA,

COSTA, 2015). O sedentarismo é caracterizado pela permanência em um lugar por um longo período de tempo e a falta ou redução de atividades físicas e esportivas, que resulte em um gasto calórico reduzido. Em conjunto com a ingestão de uma alimentação inadequada, em grande quantidade e baixa qualidade, com excesso de açúcares, sódio, gorduras e deficiência de fibras e micronutrientes (PONTES, 2009), têm-se como resultado complicações de saúde como a obesidade, a diabete e ou até mesmo complicações cardíacas, ainda em menores de idade ou crianças.

Em um estudo de revisão das autoras Mariane de Oliveira Milani, Letícia Garlet, Gabriela Guareschi Romero, Karen Mello de Mattos (2015), descrevem sobre a rotina familiar, no que se refere alimentação e o tempo em frente à televisão:

Em estudo realizado com 14 cuidadores das crianças (pai, mãe ou avó) no nordeste brasileiro sobre a rotina familiar se constatou que houve mudança de rotina alimentar para se adequar aos horários dos programas exibidos na televisão. [...] foi constatado por uma pesquisa australiana realizada com 1128 crianças divididas em dois grupos, os mais jovens (5-6 anos) e os mais velhos (10-12 anos) onde foi avaliada a preocupação com o hábito de assistir televisão e comportamentos sedentários dos filhos. Os pais de crianças mais novas foram aqueles que mais incentivaram o comportamento sedentário como forma de recompensa através da televisão, computador ou jogos. Já os pais de crianças mais velhas foram os que mais demonstraram preocupação em relação ao tempo que os filhos gastam assistindo televisão (MILANI, et al. 2015, P.5).

Por meio dessa pesquisa as autoras concluíram que os pais de crianças mais velhas, ou seja, 10-12 anos demonstraram maior preocupação em relação aos hábitos de assistir televisão e o comportamento ao sedentarismo, enquanto que os pais de crianças mais novas demonstraram incentivar o sedentarismo como forma de recompensa. No entanto, era de se esperar o contrário, pais mais jovens se preocupassem muito mais com seus filhos, tendo em vista que está na fase da infância, fase essa em que estão formando os hábitos e adquirindo conhecimento.

Cabe destacar que, crianças quando expostas a maior tempo em frente aos aparelhos eletrônicos, ficam sujeitas à publicidade de alimentos que não são saudáveis. Além disso, os conteúdos transmitidos através destes aparelhos possuem expressivo poder persuasão sobre as crianças, acabam influenciando-as ao maior consumo de alimentos industrializados. Portanto, os pais devem ter maior supervisão sobre os filhos.

Outro ponto a ser mencionado neste trabalho são as consequências do período da pandemia da Covid-19. Nesse período o número de pessoas obesas e

ou com sobrepeso aumentaram. O fechamento de estabelecimentos considerados não essenciais como escolas, creches, parques, áreas públicas para lazer e espaços para as atividades físicas ocasionou uma mudança drástica no modo de vida da população. As pessoas passaram a beber mais, se exercitar menos, acarretando em uma sociedade mais sedentária, consumindo mais alimentos ultraprocessados, adotando uma alimentação inadequada. Além disso, as crianças deixaram de frequentar as escolas, passando mais tempo em casa com menos atividades físicas e mais tempo em frente às telas. No trabalho “Pandemia e sedentarismo: Consequências para a infância e adolescência”, descrito por Pedro Afonso Pegoretti Matias dos Santos et al.(2021) reforçam o perigo do sedentarismo na infância e na adolescência, bem como a importância de constituir bons hábitos alimentares, pois esses hábitos perduram por toda vida adulta.

O comportamento sedentário, por ser fator de risco para diversas doenças crônicas, como destacado anteriormente, é preocupante em qualquer fase da vida, entretanto, tal preocupação é maior em relação aos períodos de infância e adolescência, período este que se constitui os hábitos que tendem a permanecer na idade adulta (SANTOS et.al. 2021p. 5).

Portanto, o planejamento de medidas de saúde, aperfeiçoamento dos profissionais da saúde e educação para trabalharem adequadamente com as crianças, rigor para a publicidade no que se refere à alimentação, em especial nas emissoras de canal aberto, poderão minimizar as altas taxas de obesidade infantil.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa denominada “Alimentação na Educação Infantil: Obesidade” teve como objetivo geral analisar trabalhos científicos acerca da obesidade na infância, verificando quais os fatores que desencadeiam essa enfermidade e as consequências na vida adulta. A partir do estudo pode-se concluir que a infância é uma fase apropriada à aquisição de bons hábitos alimentares, pois as crianças estão mais abertas para a experimentação de novos alimentos. Além disso, a família e a escola são instituições responsáveis para a aquisição de bons hábitos alimentares das crianças.

Entre os fatores que desencadeiam a obesidade infantil estão o sedentarismo, a publicidade e a tecnologia. Estes fatores quando associados levam a uma tendência maior a criança desenvolver obesidade e sobrepeso, pois a publicidade cada vez mais se dedica a persuadir as crianças com as propagandas bem elaboradas e coloridas.

O presente trabalho mostrou-se esclarecedor, diante dos resultados adquiridos, pensando na Educação alimentar e nutricional, cabem aos educadores, juntamente com a família buscar por metodologias e recursos que auxiliem os educandos na construção e aplicação nas mudanças sobre a alimentação com o objetivo na diminuição da obesidade infantil, tornando a vida adulta mais saudável e duradoura.

REFERENCIAS

ALMEIDA, Sebastião de Sousa; NASCIMENTO, Paula Carolina BD; QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** 2002.

AMARAL. **Educação alimentar. FMPB, 2008.** Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 /Acesso em: 17/novembro/2022.

BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação nutricional: passado, presente e futuro.** Revista de Nutrição, v.10, n. 1, p. 5-19, 1997.

BRASIL. Câmara dos Deputados- **Pandemia piorou alimentação de crianças e adolescentes, alertam debatedores.** Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/781669-pandemia-piorou-alimentacao-de-criancas-e-adolescentes-alertam-debatedores/> .Cesso em: 9/out/2022.

BRASIL. **Secretaria de Estado da Educação-** Governo do Estado de Goiás. Disponível em <https://site.educacao.go.gov.br/cardapios/> Acesso em 20/08 de 2022.

BRASIL. **Ministério da Educação Base Nacional Comum Curricular.** Disponível em: https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000026&seq_ato=000&vlr_ano=2013&sgl_orgao=FNDE/MEC. Acesso em 23/08 de 2022.

BRASIL. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.** Ministério da Educação. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae>. Acesso em: 8/out/2022.

BRASIL. Fundo das Nações Unidas para a Infância; **Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo alerta UNICEF.** Publicado em: 15 outubro 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa>. Acesso em: 23 de agosto de 2022.

BRASIL. **Organização Mundial da Saúde.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade#:~:text=4%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Esse%20n%C3%BAmero%20continua%20aumentando>. Acesso em: 20/nov./2022.

BRASIL. Criança e consumo. **Tempo de crianças e adolescentes assistindo TV aumenta em 10 anos.** 2015. Disponível em: <https://criancaeconsumo.org.br/noticias/tempo-diario-de-criancas-e-adolescentes-em-frente-a-tv-aumenta-em-10-anos/#:~:text=Em%202004%20o%20tempo%20m%C3%A9dio,Funda%C3%A7%C3%A3o%20Get%C3%BAlio%20Vargas%20de%202006>. Acesso em: 20/out/2022.

BRITO, Andreza Luciana de Sousa. **Educação alimentar e nutricional com crianças do segundo período da educação infantil**. 2017. 26 f. Artigo (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11158> Acesso em: 23/08/2022

CASTRO. Mariana Almeida Viveiros de; LIMA. Grazielle Corrêa de. (v. 12 n. 2 (2021) **Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo**. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rsbran/article/view/1891>>. Acesso em 20/08 de 2022.

CASTRO, C.; PELIANO, A. M. **Novos alimentos, velhos hábitos e o espaço para ações educativas**. In: CASTRO; COIMBRA (Org.). **O problema alimentar no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Unicamp, 1985. p. 195–213.

CARVALHO. Priscila silva de; SILVA. Josué da Costa. **Um estudo do costume alimentar em populações ribeirinhas**. 2011. Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2003/trabalhos/inic/7cienciashumanas/IC7-18.pdf . Acesso em: 25/out/2022

COSTA. Jorge de Assis; BALGA Rômulo Sangiorgi Medina; ALFENAS, Rita de Cássia Gonçalves; COTTA Rosângela Minardi Mitre. **Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde**. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/vBpWtTWZhRMGk87hsJW7GNn/?lang=pt>. Acesso em: 17/nov./2022.

COSCRATO, Gisele; PINA, Juliana Coelho; MELLO, Débora Falleiros de. **Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura**. 2010.

CUNHA. Luana Francieli **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. IBAITI 2014.

DAVANÇO Giovana Mochi; TADDEI José Augusto de Aguiar Carrazedo; GAGLIANONE. Cristina Pereira. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional**. 2004

DENZIN, Norman K; LINCOLN e Yvonna S. **O planejamento da pesquisa qualitativa**. 2006

FRANKEN, Mônica Iara; WERNER, Elisângela. 2019. https://www.projetos.unijui.edu.br/matematica/modelagem/agua_ser_humano/agua_ser_humano.htm. Acesso em: 25/outubro de 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, Valquíria Maria; Pacífico, Cibely Francine; Teixeira, Priscila Gonçalves; Magali, Viviam; Zazula, Robson; & Gon, Marcia Cristina. Caserta. (2014). **ANÁLISE DOS MATERIAIS EDUCATIVOS SOBRE DIABETES PARA CRIANÇAS**. *Perspectivas Em Psicologia*, 18(1). GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

LACERDA, Luiz Ricardo Ferreira. de*; RODRIGUES, ROCHA, Maria Rafaela. da Silva; LOPES, Samuel Verter Marinho Uchoa. **Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares**. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, Vol. 2, Nº 5, Ano 2, 2014.

LANES Vinicius Cecon; SANTOS. Marcelli Evans Telles dos; SILVA. Elane Fabíola de Sousa Jerônimo; LANES. Karoline Goulart; PUNTEL. Robson Luiz; FOLMER. Vanderlei. 2012. **Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil**.

LIV UP. **Guia da alimentação saudável para ter saúde e comer bem.(2022)**. Disponível em: <https://www.livup.com.br/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 19 out.2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica**, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MILANI, Mariane de Oliveira; GARLET, Leticia; ROMERO, Gabriela Guareschi; MATTOS; Karen Mello de. 2015. **Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma revisão da literatura**.

MONTEIRO. Paulo Henrique Nico; COSTA. Renata Bertazzi Levy 2004 **Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências**.

PAIVA Natalia Moraes Nolêto de; COSTA Johnatan da Silva. **A influência da tecnologia: Desenvolvimento ou ameaça?**

PINTO. Carem Medianeira Bortolotto. **Adolescência: um estudo sobre causas e hábitos Alimentares**. Publicado em 2011. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/519/TCC%20CAREN.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15/agost/2022.

PONTES Tatiana Elias; COSTA, Thalita Feitosa; MARUM, Annete Bressan R. F.; BRASIL, Anne Lise D.; TADDEI, José Augusto de A. C. 2009. **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos**.

PRODANOV, Sofia Schemes; CIMADON, Hosana Maria Speranza . **A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar**. Revista Conhecimento Online, Novo Hamburgo, a. 8, v. 1, 2016.

RAMOS. Alessandra; FILHO Antônio de A. Barros. **Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais**. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/zSMR4mcLFf45FmRvdHxQx5F/?lang=pt>. Acesso em: 20/nov/2022.

Resolução CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar** – PNAE, Diário Oficial da União, Brasília.

SAMPAIO. Ana Beatriz de Mello; NOGUEIRA. Thais Lourenço; GRIGOLON. Ruth Bartelli; ROMA. Ana Maria; PEREIRA. Leticia Enrique; DUNKER. Karin Louise Lenz. **Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional**, 2013.

SANTOS. Vanessa Sardinha dos. "**Alimentação saudável**"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

SANTOS. Vanessa Sardinha dos. "**Obesidade**"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/obesidade>. Acesso em 26 de novembro de 2022.

SANTOS, Pedro Afonso Pegoretti Matias dos; DOMINGUES Natália Stéfane de Godoi; OLIVEIRA Mariana Rabelo de; MARTELLI Anderson; DELBIM Lucas. **Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescentes**

SILVA. Pâmela Giuli Fleck Da; BOELTER. Carolina Kersting; RIOS. Karina Ribeiro **Educando a alimentação e desenvolvendo a nutrição na infância**.

SILVA JÚNIOR, César da. Ciências: **entendendo a natureza, o homem e o ambiente**. São Paulo: Saraiva, 2000. ISBN 85-02-02160-5

SOUZA, Alcione Aguiar; CADETE, Matilde Meire Miranda. **O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares**. Revista Pedagógica, Chapecó, v. 19, n. 40, p. 136-154, jan./abr. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.22196/rp.v19i40.3747>.

UNIMED. **Melhor da vida junho 2018**
https://www.unimed.coop.br/portalunimed/flipbook/encosta_da_serra/o_melhor_da_vida_junho_2018/6/. Acesso em: 12/novembro de 2022

VIANA Jaya. **Pirâmide de Maslow: o que é, para que serve e como aplicar**. Publicado em 2021. Disponível em: <https://keeps.com.br/piramide-de-maslow-o-que-e-para-que-serve-e-como-aplicar/>. Acesso em 15/agost/2022.

