

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇA E ADOLESCENTES

Área Temática: Saúde.

Coordenador(a) da atividade: Caroline Gonçalves Pustiglione CAMPOS.

Magna Ferreira TAQUES[1]; Caroline Gonçalves Pustiglione CAMPOS[2]; Lidia DALGALLO[3].

Projeto de extensão: Educação, Saúde e Cidadania.

Resumo: A alimentação saudável é um determinante fundamental para a saúde em todas as etapas da vida. A iniciativa teve como objetivo descrever a experiência da disciplina extensionistas na realização de educação em saúde com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Participaram 33 crianças e adolescentes, distribuídos em três faixas etárias: 9 a 11 anos (n=13), 12 a 14 anos (n=12) e 15 a 17 anos (n=8). Foram realizadas rodas de conversa, dinâmicas educativas e atividades lúdicas. Foram coletados dados antropométricos e clínicos, incluindo peso, altura, circunferência abdominal, pressão arterial e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os resultados mostraram que a classificação nutricional predominante foi normal em todas as faixas etárias, embora tenha sido observada tendência de aumento progressivo do IMC e da circunferência abdominal com a idade. A ação contribuiu para o fortalecimento da conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, integrando educação em saúde e prevenção de alterações nutricionais e cardiovasculares. Evidenciou-se a relevância da intervenção contínua e estruturada em instituições educativas e de acolhimento, reforçando a importância de estratégias extensionistas como instrumentos de promoção da saúde e formação de práticas duradouras.

Palavras-chave: Enfermagem. Alimentação saudável. Saúde da criança e do adolescente.

---

[1] Apresentadora. Discente do Curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[2] Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[3] Docente do Curso Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa.



INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um determinante fundamental para a saúde em todas as etapas da vida, iniciando na infância e seguindo para adolescência. O desenvolvimento das percepções sobre as escolhas alimentares sofre influências do ambiente ao qual a criança e ao adolescente estão inseridos, sendo transmitido pela família (OMS, 2020; Brasil, 2021).

A análise da alimentação infantojuvenil é fundamental, pois nessa fase, a alimentação fornece nutrientes as necessidades de desenvolvimento físico e intelectual, ao passo que carências e excessos nutricionais podem, predispor as doenças crônicas e comprometer a concentração e aprendizado (Castro, 2018).

O aumento de doenças como Obesidade, Diabetes Mellitus e Hipertensão entre crianças e adolescentes sinaliza para o debate em estímulos para promoção de hábitos alimentares equilibrados desde cedo (OMS, 2020; Brasil, 2021).

O papel da promoção da saúde advinda das ações educativas alimentares tem sido um assunto bastante discutido, incentivado e empregado pelas políticas públicas (Moreira, *et al.* 2021). No Brasil, o Ministério da Saúde (2021) reforça a importância de estratégias educativas no ambiente escolar, destacando a relevância da alimentação saudável como componente essencial para o pleno desenvolvimento.

Nesse contexto, a universidade, desempenham papel crucial, por meio de atividades de educação em saúde na comunidade realizadas por cursos da área da saúde, em especial, a Enfermagem.

OBJETIVO

Descrever a experiência da disciplina extensionistas na realização de educação em saúde com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.



METODOLOGIA

O estudo consiste no relato de experiência de uma atividade extensionista desenvolvida no ano de 2024, com discentes e docentes da disciplina de Práticas Extensionistas II, do Curso Bacharelado em Enfermagem, a disciplina conta com carga horária de 51 horas distribuídas no segundo semestre. O estudo foi desenvolvido como uma ação extensionista realizada por 20 acadêmicos de enfermagem em uma instituição voltada para o acolhimento e a educação de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. A atividade envolveu dois eixos principais: educação em saúde e consulta de enfermagem na avaliação de parâmetros antropométricos e clínicos.

No primeiro momento, foram realizadas rodas de conversa e estratégias educativas com foco na promoção da alimentação saudável, visando estimular a reflexão crítica sobre escolhas alimentares, prevenção de doenças e valorização de hábitos que favoreçam o bem-estar e o crescimento adequado. No segundo momento, procedeu-se à coleta de dados clínicos e antropométricos, incluindo peso, altura, circunferência abdominal e pressão arterial. A avaliação clínica aconteceu de maneira individual, preservando a privacidade das crianças e adolescentes.

Para os dados antropométricos, como peso e altura foram mensurados e após calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), posteriormente classificado segundo os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Os valores pressóricos foram utilizados aparelhos adequados e calibrados.

As atividades extensionistas estão vinculadas ao Projeto de Extensão “Educação, Saúde e Cidadania”, que surgiu em 2023 e está em sua segunda edição, e atende várias disciplinas extensionistas do curso de Enfermagem. Vale destacar que a autora do projeto atuou como discentes na disciplina e atualmente foi contemplada com bolsa para atuação em 2025 e 2026.



RESULTADOS

Durante a ação, os participantes tiveram a oportunidade de aprender sobre a classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento, principalmente, in natura. Foram realizadas atividades como semáforo da alimentação, a importância de evitar as telas durante a alimentação, a incorporação de alimentos como legumes, verduras e frutas todos os dias e diminuição de bebidas adocicadas e alimentos processados com alto teor de sódio e gorduras.

Participaram das atividades, 33 crianças e adolescentes, referente a faixa etária: 9 a 11 anos (n=13), estudantes do 4º ao 7º ano; 12 a 14 anos (n=12) estudantes do 8º e 9º ano, e 15 a 17 anos (n=8), estudantes do Ensino Médio (1º ao 3º ano).

Entre a faixa etária de 9 a 11 anos, o peso médio foi de 40,3 kg, altura média de 1,44 m, pressão sistólica foi de 93 mmHg e a diastólica de 58 mmHg, já a circunferência abdominal, representou 68,2 cm e o IMC 19,4 kg/m², indicando classificação nutricional normal.

Entre a faixa etária de 12 a 14 anos, os valores médios encontrados foram: peso 54,8 kg, altura 1,62 m, pressão sistólica de 111 mmHg e diastólica de 64 mmHg, circunferência abdominal 72,4 cm e IMC 21,5 kg/m², também dentro da faixa de normalidade.

Por fim, no grupo de 15 a 17 anos, o peso médio foi de 66,0 kg, altura 1,66 m, pressão sistólica 114 mmHg e diastólica 60 mmHg, circunferência abdominal 81,1 cm e IMC médio de 23,5 kg/m², ainda considerado normal, porém mais próximo do limite superior da eutrofia.

De forma geral, a classificação nutricional predominante foi normal em todas as faixas etárias, sem registros de desnutrição ou obesidade significativa. Observou-se, entretanto, uma tendência de aumento progressivo do IMC e da circunferência abdominal com o avanço da idade, sinalizando a importância do acompanhamento contínuo e da educação em saúde para prevenção de doenças crônicas.

Imagem 1: Atividade interativa sobre alimentação saudável com as crianças.



Fonte: acervo próprio (2025)

Imagem 2: Aferições dos dados antropométricos e clínicos no dia da ação.



Fonte: acervo próprio (2025)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A iniciativa promovida evidencia que a intervenção extensionista foi importante para despertar nos participantes a consciência sobre a importância da alimentação saudável e do cuidado com o próprio corpo. As atividades educativas, aliadas à coleta de dados nutricionais, permitiram perceber o crescimento, o IMC e a circunferência abdominal, mostrando tendências que merecem atenção, mesmo quando a maioria apresenta estado nutricional considerado normal. A experiência também demonstrou que o contato próximo com acadêmicos de

enfermagem fortalece a aprendizagem, incentiva escolhas alimentares mais equilibradas e promove o bem-estar. Esse tipo de ação contribui não apenas para a prevenção de problemas de saúde, mas também para o desenvolvimento de hábitos duradouros, ressaltando a relevância de estratégias extensionistas que aproximem o conhecimento da realidade das crianças e adolescentes.

APOIO

Os agradecimentos estão direcionados ao apoio do Programa Institucional da Fundação Araucária, por meio da concessão de bolsa PIBIS, Chamada Pública n° 11/2025 – PROEX/UEPG, vigência 2025-2026. Também a parceria da Instituição e ao projeto Educação, Saúde e Cidadania do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira. 2.** ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 4 set. 2025.

CASTRO,.M. R. Índice de Alimentação Saudável de Crianças e Adolescentes em um Município do Vale do Jequitinhonha – MG. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto. 2018.

MOREIRA, Marina Lopes et al. Alimentação saudável para crianças: elaboração de tecnologia educacional como incentivo à alimentação saudável para crianças. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 10432-10445, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-242. ISSN 2595-6825.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Healthy diet.** Geneva: WHO, 2020. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. Acesso em: 4 set. 2025.