

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NO COMATE À OBESIDADE INFANTIL

MOURA, Layla Santos de<sup>1</sup>; MOREIRA, Alexandre Arthur Martins<sup>2</sup>; COELHO, José Matheus Gonçalves<sup>3</sup>; GUIMARÃES, Marcos Carducci<sup>4</sup>; OLIVEIRA, Lunna Portela de<sup>5</sup>; PEREIRA, Luis Fernando Machado do Vale<sup>6</sup>; SOARES, Iago Meneses Brandao Silva<sup>7</sup>; CARVALHO, CLÁUDIA MARIA SOUSA DE<sup>8</sup>

iagombss@gmail.com

**Introdução:** O projeto busca promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças de 5 a 12 anos no Educandário Municipal Santa Maria, visando combater a obesidade infantil. A iniciativa inclui atividades interativas para introduzir grupos alimentares essenciais, como frutas e verduras, e entender as preferências alimentares das crianças. Para as mais velhas, uma "gincana" ensinará sobre alimentação balanceada sem excluir alimentos comuns em seu dia a dia, com sugestões de lanches mais nutritivos. O projeto também reforça a importância da atividade física com jogos e brincadeiras, incentivando uma visão mais ampla sobre opções saudáveis para substituir lanches ultraprocessados. **Objetivos:** Contribuir para a conscientização sobre obesidade infantil com a adoção de hábitos mais saudáveis e prática de atividades físicas. Incentivar o consumo de frutas e verduras nas refeições diárias das crianças. Proporcionar alternativas mais saudáveis à ingestão de alimentos ultraprocessados entre crianças, promovendo escolhas alimentares mais adequadas. Estimular a prática de atividade física regular entre as crianças. **Método:** O projeto adapta atividades conforme a idade. Para crianças de 5 a 7 anos, inclui degustação de alimentos saudáveis e uma dinâmica com balões coloridos para aprender sobre escolhas alimentares. Para as de 8 a 12 anos, são propostas discussões e desafios que estimulam o pensamento crítico sobre alimentação. Em todas as turmas, há atividades físicas divertidas, como pular corda e dançar, para promover movimento e socialização. O objetivo é incentivar hábitos saudáveis de forma lúdica e educativa. **Resultados:** O projeto busca elucidar sobre a obesidade infantil, incentivando uma alimentação equilibrada e atividades físicas para promover um estilo de vida saudável. Envolver as famílias é essencial para formar e manter esses hábitos, criando um ambiente que apoie a saúde física e mental das crianças a longo prazo. **Conclusão:** O projeto foi eficaz em conscientizar sobre a obesidade infantil e promover hábitos saudáveis entre as crianças, incentivando o consumo de alimentos nutritivos e a prática de atividades físicas. A realização da ação no espaço escolar, foi essencial para reforçar esses hábitos. No futuro, recomenda-se fortalecer o envolvimento familiar e avaliar a continuidade desses hábitos ao longo do tempo para maximizar o impacto.

### Referências

KALER, E.; SAMAVAT, H. THE EFFECTS OF MUSIC ON PAIN AND ANXIETY IN PATIENTS UNDERGOING SURGERY: A SYSTEMATIC REVIEW. JOURNAL OF

**PAIN RESEARCH**, v. 8, p. 321-335, 2015. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25010/>. Acesso em: 06 out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

Acesso em: 06 out. 2024.

ALMEIDA, R.; SILVA, T.; MORAES, F. **Iniciativas escolares no combate à obesidade infantil: revisão sistemática**. Revista Brasileira de Nutrição, v. 15, n. 2, p. 123-134, 2023.

COSTA, L.; OLIVEIRA, J. **Alimentação saudável e saúde mental: uma revisão crítica**.

Jornal de Psicologia Infantil, v. 10, n. 1, p. 45-58, 2021.