



Infância leve, futuro saudável: combate à obesidade infantil

Ana Carolina Arruda Meira Brito¹, Gabriela Arnaud Bandeira², Mariana de Almeida Ferraz³, Francisco Mateus Rodrigues Costa⁴, Nailton Lima Teixeira⁵
ana.carolina@professor.ufcg.edu.br

Resumo: A obesidade infantil é um problema crescente de saúde pública. O projeto "Infância leve, futuro saudável" atuou na prevenção dessa condição por meio de atividades lúdicas e educativas na Casa da Criança Dr. João Moura, em Campina Grande - PB. Com encontros quinzenais ao longo de seis meses, foram abordados temas como alimentação equilibrada e atividade física, impactando 60 crianças e seus familiares.

Palavras-chaves: Obesidade Infantil, Promoção da Saúde, Educação Nutricional, Atividade Física.

1. Introdução

A obesidade infantil é um problema de saúde pública global, com consequências que vão desde o aumento do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, até impactos psicológicos e sociais, como baixa autoestima e dificuldades de interação [1]. Estudos apontam que crianças obesas têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, reforçando a necessidade de intervenções precoces [2].

Considerando esse contexto, o projeto "Infância leve, futuro saudável" buscou atuar na prevenção da obesidade infantil através de estratégias educativas e interativas. A iniciativa foi direcionada a crianças acolhidas pela Casa da Criança Dr. João Moura, promovendo o aprendizado sobre alimentação saudável e práticas de atividade física de maneira acessível e lúdica.

2. Metodologia

O projeto foi estruturado em três etapas principais: planejamento, execução e avaliação. Na fase de planejamento, a equipe organizou reuniões para definir as atividades, produziu materiais educativos e estabeleceu parcerias com profissionais da área da saúde para embasar as intervenções [3].

Durante a execução, foram realizados encontros quinzenais com as crianças e seus familiares. As atividades incluíram dinâmicas lúdicas, oficinas de pintura, brincadeiras educativas e palestras interativas sobre nutrição e atividade física. As crianças também participaram de desafios envolvendo escolhas alimentares saudáveis e experimentação de novos alimentos naturais. Paralelamente, foram promovidas

rodas de conversa com os pais, esclarecendo dúvidas sobre alimentação infantil e incentivando a adoção de hábitos saudáveis no ambiente domiciliar [4].

Para avaliar o impacto do projeto, foram coletados feedbacks das crianças, responsáveis e educadores, além da análise da participação das crianças ao longo das atividades [5].

3. Resultados e Discussões

O projeto beneficiou diretamente 60 crianças e 5 professores da Casa da Criança Dr. João Moura. Houve uma melhora significativa na compreensão sobre a importância da alimentação saudável e do exercício físico, demonstrada pelo aumento do engajamento das crianças nas atividades e pelo relato positivo de seus familiares [6].

A estratégia de envolver os pais mostrou-se eficaz na continuidade dos hábitos saudáveis no ambiente domiciliar. A divulgação nas redes sociais também contribuiu para sensibilizar a comunidade sobre a temática e ampliar o impacto das ações realizadas [7].



Figura 1 – Ação do projeto realizada na Casa da Criança Dr. João Moura.

^{2,3,4,5} Estudantes de Graduação de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹ Orientadora, Professora Titular do curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹ Coordenadora, Professora adjunta do curso de Medicina, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.



Figura 2 – Ação direcionada para levar informações aos pais e responsáveis.



Figura 3 – Atividade voltada à promoção da prática de exercícios físicos com as crianças.



Figura 4 – Atividade com exposição dos aprendizados.



Figura 5 – Perfil no Instagram dedicado à divulgação das ações do projeto e temas relacionados.

4. Conclusão

O projeto "Infância leve, futuro saudável" demonstrou ser uma estratégia eficaz na prevenção da obesidade infantil. Ao promover atividades educativas e interativas, a iniciativa contribuiu para a formação de hábitos

saudáveis e para o bem-estar das crianças e de suas famílias [8].

Ao alinhar-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar), a extensão universitária se mostrou fundamental na promoção da saúde infantil, destacando a relevância de programas preventivos baseados na educação em saúde.

5. Referências

- [1] Norgan, N. G. Long-term consequences of childhood malnutrition. Springer, 2000.
- [2] Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev*, 2004.
- [3] Drewnowski A, Specter S. Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2004.
- [4] Birch, L. L., Fisher, J. O. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 1998.
- [5] Swinburn, B. A., et al. The global obesity pandemic. *The Lancet*, 2011.
- [6] Dietz, W. H. Health consequences of obesity in youth. *Pediatrics*, 1998.
- [7] Popkin, B. M. The nutrition transition and its health implications. *Public Health Nutrition*, 1998.
- [8] Patrick, H., Nicklas, T. A. The benefits of authoritative feeding style. *Appetite*, 2005.

Agradecimentos

À Dra. Ana Carolina Brito, pelas orientações e pelos ensinamentos fornecidos, durante o projeto.

À Casa da Criança Dr. João Moura, pelo suporte estrutural, receptividade e confiança para o desenvolvimento das ações.

À Liga Acadêmica de Pediatria e Neonatologia, vinculada à UFCG, pelo auxílio na execução e na divulgação das atividades do projeto.