

## Raízes da nutrição: Avaliação Nutricional de Crianças na Escola

*Ana Cecília Malta Coutinho Chaves<sup>1</sup>, Ana Júlia Ottoni Freire<sup>1</sup>, Ana Livia Aparecida Mesquita<sup>1</sup>, Antônio Augusto Lopes Ribeiro<sup>1</sup>, Douglas Oliveira Santos<sup>1</sup>, Iraí Ferreira de Ázara Júnior<sup>1</sup>, Izabelle Nasser Pereira<sup>1</sup>, Línidi Palhares Prata<sup>1</sup>, Lucas Pinheiro<sup>1</sup>, Luíza Aparecida Bueno Teixeira<sup>1</sup>, Rubia Ferreira Galdino<sup>1</sup>, Vinicius Almeida<sup>1</sup>, Débora da Penha Herculano<sup>2</sup>.*

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

Endereço para contato: [debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br](mailto:debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br)

### RESUMO

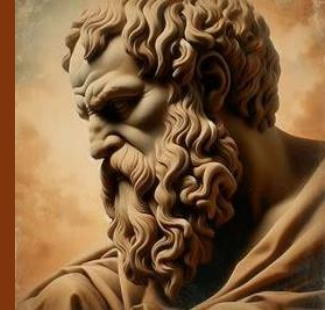
O projeto de extensão "Raízes da Nutrição: Avaliação Nutricional de Crianças em Escolas e Creches" teve como objetivo avaliar o estado nutricional de crianças de 5 a 7 anos e promover práticas alimentares saudáveis. Realizado em escolas e creches públicas de Passos, MG, o projeto envolveu avaliação antropométrica (peso e altura) e atividades educativas, como brincadeiras lúdicas e a distribuição de um e-book de receitas para as famílias. Os resultados mostraram grande variação no estado nutricional das crianças, indicando a necessidade de intervenções precoces. As atividades interativas foram bem aceitas, promovendo conscientização tanto nas crianças quanto nas famílias. O projeto alcançou seus objetivos e sugere que sua replicação em outras comunidades, aliada a políticas públicas, pode contribuir para a prevenção de problemas nutricionais e para a promoção de uma cultura de saúde preventiva desde a infância.

**PALAVRAS-CHAVE:** Avaliação nutricional, atividades educativas, saúde infantil, antropometria, alimentação saudável.

### INTRODUÇÃO

A nutrição infantil é um elemento crucial para o desenvolvimento saudável das crianças, especialmente nos primeiros anos de vida, período em que o crescimento é mais acelerado (Pedraza, 2016). A alimentação adequada não só contribui para o crescimento físico, mas também para o desenvolvimento cognitivo e emocional, influenciando diretamente o aprendizado e o desempenho escolar das crianças. Escolas e creches são ambientes propícios para a implementação de intervenções nutricionais, pois oferecem um espaço estratégico para a educação em saúde (Lessa, Devincenzi e Sigulem, 2003).

No Brasil, a nutrição infantil apresenta um cenário dual, caracterizado tanto pela desnutrição quanto pela obesidade. A coexistência desses problemas reflete desigualdades socioeconômicas e a falta de acesso a alimentos saudáveis, especialmente em regiões mais vulneráveis (Camozzi et al., 2015).



Métodos de avaliação antropométrica, como peso, altura e índice de massa corporal (IMC), são essenciais para monitorar o estado nutricional das crianças e detectar precocemente desvios do crescimento saudável (Lopes et al., 2018). Além disso, atividades lúdicas e educativas podem ser eficazes para promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis (Bogus et al., 2007).

O projeto “Avaliação Nutricional de Crianças em Escolas e Creches” foi idealizado para integrar a avaliação nutricional com metodologias lúdicas e educativas, visando melhorar o estado nutricional das crianças e fomentar a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Este relatório descreve as metodologias utilizadas, os resultados obtidos e as considerações finais sobre o impacto e a replicabilidade do projeto.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O projeto foi realizado na Escola Municipal José Ferreira Garcia em São João Batista do Glória, MG, com crianças de 5 a 7 anos como público-alvo. A metodologia consistiu em duas fases principais:

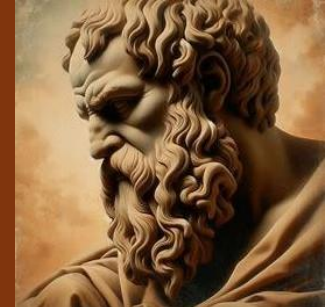
a. Avaliação Antropométrica: Foram realizadas medições de peso, altura e circunferência abdominal para avaliar o estado nutricional das crianças. As medições seguiram os protocolos padronizados de avaliação nutricional recomendados pelo Ministério da Saúde e foram conduzidas por profissionais de saúde capacitados.

b. Atividades Lúdicas e Educativas: Foram realizadas atividades como "Caça aos Alimentos", "Adivinhando os Alimentos" e "Piquenique Saudável", com o objetivo de ensinar as crianças sobre os benefícios de uma alimentação balanceada de forma interativa e divertida. Também foi desenvolvido um e-book com receitas saudáveis e dicas de alimentação, distribuído para as famílias das crianças participantes.

O cronograma do projeto foi planejado para ser executado ao longo de um mês, com um total de quatro encontros semanais. As atividades foram realizadas na própria escola, em ambiente adaptado para a execução das dinâmicas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O projeto foi bem-sucedido na coleta de dados antropométricos, permitindo uma avaliação detalhada do estado nutricional das crianças. Os resultados indicaram uma variação significativa nos estados nutricionais, desde casos de magreza acentuada até obesidade, confirmando a necessidade de intervenções nutricionais contínuas. O monitoramento precoce permitiu



identificar crianças em risco, possibilitando a orientação e o encaminhamento para acompanhamento mais detalhado, conforme destacado por Pedraza (2016). Esses dados reforçam a importância de ações preventivas, especialmente em contextos vulneráveis, onde há menos acesso a serviços de saúde 6 nutricional.

As atividades lúdicas foram bem recebidas, com alto engajamento das crianças, que demonstraram curiosidade e entusiasmo em aprender sobre alimentação saudável. Esse interesse reflete o sucesso da abordagem pedagógica adotada, sugerindo que atividades interativas facilitam a internalização dos conceitos e tornam o conhecimento mais acessível para essa faixa etária. A integração das dinâmicas lúdicas com a educação em saúde mostrou-se eficaz para reforçar os conceitos de nutrição entre as crianças, de forma alinhada aos achados de Bogus et al. (2007), que enfatizam a importância de abordagens interativas na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Os materiais educativos distribuídos às famílias também receberam feedback positivo, com diversos relatos de aplicação prática das dicas de alimentação em casa. A adesão das famílias ampliou o impacto do projeto, fortalecendo a ideia de que a educação nutricional deve envolver tanto as crianças quanto os responsáveis, gerando um ambiente de suporte contínuo e sustentado.

A abordagem multidisciplinar do projeto, combinando avaliação antropométrica com atividades de educação nutricional, demonstrou ser um método robusto para promover mudanças comportamentais tanto nas crianças quanto nas famílias. A integração entre a avaliação e as atividades educativas foi fundamental para criar uma compreensão holística sobre a importância da alimentação saudável, fornecendo um exemplo prático de como a educação em saúde pode ser adaptada a contextos escolares e familiares.

Esses resultados indicam que replicar o projeto em outras comunidades pode gerar benefícios amplos para a saúde infantil, contribuindo para a prevenção de desnutrição e obesidade e para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em regiões que enfrentam desafios nutricionais.

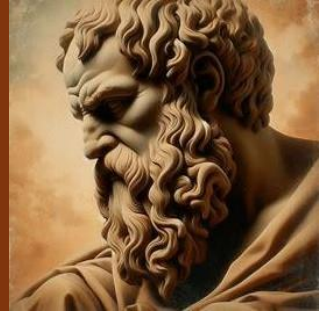


Imagem 1 – público-alvo



Imagem 2 – Grupo de discentes e público-alvo



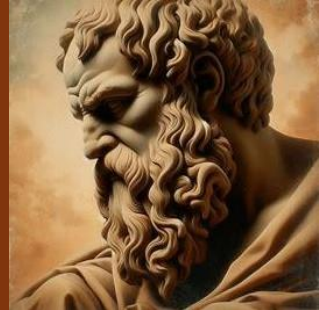


Imagem 3 – Alimentação saudável

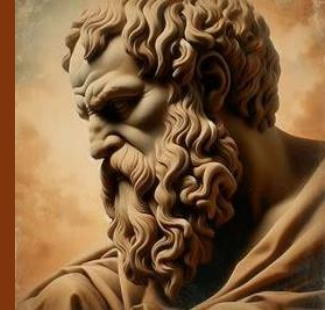
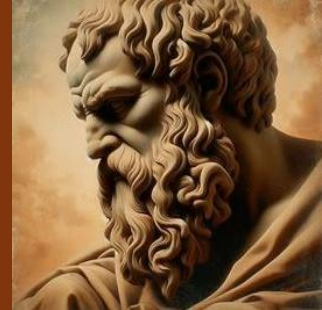


Imagem 4 – alimentos utilizados em dinâmicas

## CONCLUSÕES

O projeto “Raízes da Nutrição” alcançou seus objetivos ao avaliar o estado nutricional de crianças de 5 a 7 anos e promover hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades educativas e lúdicas. A estratégia engajou positivamente crianças e famílias, evidenciando seu potencial transformador na prevenção de problemas como desnutrição e obesidade, especialmente em comunidades vulneráveis.

Recomenda-se replicar a abordagem em outras regiões, adaptando as atividades às necessidades locais e fortalecendo parcerias institucionais para suporte técnico e logístico. A criação de materiais educativos adicionais pode ampliar o impacto, reforçando a conexão entre escola e família.



O projeto também ressalta a importância de políticas públicas para incluir a educação nutricional no currículo escolar, promovendo igualdade e saúde desde cedo. Por fim, destaca-se como exemplo de extensão universitária que beneficia a comunidade, gerando mudanças duradouras na saúde infantil e na qualidade de vida das futuras gerações.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÓGUS, C. M. et al. Cuidados oferecidos pelas creches: percepções de mães e educadoras. *Revista de Nutrição*, v. 20, p. 499–514, 2007.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? *Cadernos de Saúde Coletiva*, Jan-Mar 2015.

LESSA, A. DO C.; DEVINCENZI, M. U.; SIGULEM, D. M. Comparação da situação nutricional de crianças de baixa renda no segundo ano de vida. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 2, p. 505–514, 2003.

LOPES, W. C. et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 36, n. 2, p. 164–170, 2018.

PEDRAZA, D. F. Saúde e nutrição das crianças assistidas em creches públicas do município de Campina Grande, Paraíba. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 24, n. 2, p. 200–208, 2016.