

O papel da escola na prevenção da obesidade infantil.

Carmen Silvia Sousa Ponce
Eilane Rosa dos Santos Oliveira da Cruz
Ivalda Maria de Araujo
Juliana Cristina Pedro da Silva
Mariana Orlando de Araujo Lopes
Sibele Maria Monteiro Diniz

RESUMO

A obesidade infantil e adolescente tem apresentado crescimento alarmante no Brasil, configurando-se como um dos principais problemas de saúde pública, conforme dados da Fiocruz (2023). O avanço das tecnologias digitais, o aumento do tempo de exposição às telas e o sedentarismo têm contribuído significativamente para o excesso de peso entre as crianças. Essa realidade é preocupante, pois o sobrepeso na infância eleva as chances de doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares na vida adulta. Consideramos que a escola desempenha papel fundamental na prevenção da obesidade, ao promover hábitos alimentares saudáveis, práticas corporais e a conscientização sobre saúde e bem-estar. Também entendemos que prevenir e tratar envolve a mudança no estilo de vida e deve ser olhada com o apoio da família e de uma equipe multidisciplinar, e quando se trata da criança, a participação da escola é imprescindível. Assim, o objetivo do trabalho é refletir quanto à importância da escola na prevenção da obesidade infantil. A relevância de trabalhar este tema está no fato de que a prevenção a obesidade é uma prática inclusiva visto que é a escola atuando na prevenção da rejeição e eliminando a possibilidade de bullying. Trabalhar o tema na escola é crucial, e esta deve envolver toda a comunidade escolar no tema, oferecendo várias opções de alimentação saudável, educando para que as crianças possam com autonomia fazer boas escolhas para a sua alimentação. Este estudo visa trabalhar a alimentação de forma lúdica e envolvente, demonstrando a importância não só das escolhas alimentares adequadas, mas também da importância da atividade física. Acontecerá em dois momentos diferentes: um em sala de aula e outro na visita a uma horta municipal. Este trabalho foi realizado por um grupo de 7 (sete) estudantes do curso de Pedagogia/Matemática, trata-se de uma pesquisa do Projeto Integrador onde cada uma irá contribuir individualmente para a execução dele.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade, Desenvolvimento Infantil, Hábitos Saudáveis, Atividade Física e Alimentação

1 INTRODUÇÃO

A obesidade entre crianças e adolescentes tem crescido de forma alarmante, de acordo com pesquisa realizada pela Fiocruz (2023):

Levantamento realizado pelo Observatório de Saúde na Infância (Observa Infância - Fiocruz/Unifase) revela um quadro preocupante em relação à obesidade infantil e em adolescentes no Brasil. Embora exista uma tendência de queda nos números da última década entre as crianças até 5 anos, o excesso de peso (que inclui casos de sobrepeso e de obesidade) afetou uma em cada 10 crianças brasileiras e um em cada três adolescentes (10 a 18 anos) em 2022. Entre 2019 e 2021, período que engloba a pandemia de Covid-19, o número de crianças com excesso de peso no país cresceu 6,08%. O aumento entre os adolescentes foi ainda maior: de 17, 2%. (FIOCRUZ,2023)

Sendo assim, a obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública tanto no Brasil quanto no mundo ocupando o quarto lugar segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Com a popularização dos smartphones, videogames e redes sociais, o tempo de exposição às telas aumentou significativamente. Segundo a Secretaria de Políticas Digitais, o Brasil é um dos países em que se passa a maior parte do tempo utilizando smartphones, tablets e outros dispositivos eletrônicos, em média nove horas diárias de uso da Internet. O excesso de tempo em telas contribui para o sedentarismo, e o consumo exagerado de alimentos ultraprocessados têm trazido impactos negativos à saúde infantil.

Compreender o papel da escola na obesidade infantil pode ser fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção de bons hábitos de vida, prevenindo que as crianças sofram exclusão e bullying, além de favorecer que sejam saudáveis.

Toda criança tem o direito à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer e outras experiências essenciais. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), no artigo 53, prevê que “a criança e o adolescente têm direito à educação, com o objetivo de promover seu desenvolvimento integral, prepará-los para a cidadania e qualificá-los para o trabalho” (BRASIL, 1990). Nesse desenvolvimento integral a saúde física e emocional são aspectos essenciais.

Segundo Reis et al. (2011), a preocupação com a obesidade cresce, visto que o excesso de peso na infância aumenta a probabilidade de várias complicações de saúde, como

problemas respiratórios, diabetes, hipertensão, o que eleva o risco de mortalidade na vida adulta. Os autores destacam várias ações adotadas pelo governo brasileiro no combate à obesidade infantil, como:

“o governo brasileiro nos últimos anos tem promulgado ações de promoção de saúde que visam ao combate da obesidade infantil, como o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar, a Regulamentação dos Alimentos comercializados nas escolas, os Dez passos para a promoção da alimentação saudável nas escolas e a Regulamentação de Propagandas e Publicidade de alimentos.” (REIS, 2011)

De acordo com Guedes (2019), o local ideal para a realização de políticas de intervenção sobre obesidade é a escola, pois a maioria das crianças e adolescentes passam grande parte do tempo nesse ambiente. A autora afirma ainda que o ambiente escolar influencia diretamente a saúde, pois a escola oferece aos estudantes as ferramentas necessárias para que compreendam as orientações de saúde divulgadas por diversos meios de comunicação.

A creche objeto deste estudo é municipal e denominada Centro Municipal de Educação Infantil (CEMEI) vinculada à Secretaria de Educação de Ituverava, seguindo um Regimento Escolar Interno. É administrada por uma diretora, que desempenha tanto a função administrativa como a pedagógica, e foi quem recebeu a aluna Mariana, orientando-a quanto às possibilidades e normas para a realização do trabalho.

A turma escolhida para o desenvolvimento do trabalho está descrita na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) dentro da faixa etária de crianças pequenas (de cinco a seis anos de idade), na qual se espera que construam sua identidade por meio da interação com o outro, desenvolvendo empatia e capacidade de reconhecer diferenças e trabalhar em grupos.

De acordo com a BNCC (Brasil, 2017), a criança nessa etapa tem direitos fundamentais, como conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se. Os hábitos adquiridos nessa fase da vida se perpetuam por toda a vida adulta. Estudar o tema da obesidade nessa fase é essencial, pois trata-se de um período determinante para a formação de hábitos saudáveis. Nessa idade as crianças estão construindo comportamentos alimentares, sociais e emocionais que vão impactar diretamente sua saúde no futuro. Segundo Reis (2011), quando a criança aprende de forma lúdica sobre a importância de se alimentar bem, beber

água, brincar e se movimentar, ela tende a levar esses hábitos para a vida adulta, como afirma Reis (2011).

Costa (2012) acrescenta que as crianças obesas frequentemente sofrem bullying, o que pode gerar tristeza, ansiedade e isolamento social. Trabalhar esse tema em sala de aula pode promover a empatia entre os colegas, o respeito às diferenças corporais e uma discussão saudável sobre as escolhas alimentares. Acreditamos que abordar a obesidade faz parte do desenvolvimento integral da criança.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo geral refletir sobre o papel da escola na prevenção da obesidade infantil, com ênfase na importância do desenvolvimento de bons hábitos alimentares e da prática regular de atividade física.

Como objetivos específicos, propõe-se:

- Identificar e diferenciar os alimentos saudáveis daqueles que devem ser consumidos com moderação;
- Refletir sobre os hábitos que contribuem para a prevenção da obesidade infantil;
- Estimular o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade com o próprio corpo;
- Compreender as limitações físicas e reconhecer as habilidades pessoais;
- Propor estratégias de intervenção que reduzam o sedentarismo e promovam a qualidade de vida das crianças.
- Promover a interação entre crianças, adultos e o ambiente despertando a consciência acerca das responsabilidades individuais e coletivas.

2.2 JUSTIFICATIVA E DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

A relevância do tema escolhido decorre do fato de que a prevenção da obesidade é uma prática inclusiva, considerando que a escola atua na promoção da saúde e na prevenção de problemas como rejeição e bullying. O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI, Brasil, 1998) afirma que as escolas devem oferecer às crianças oportunidades

que as levem a assumir pequenas responsabilidades desde cedo, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia, tornando-as mais confiantes e fortalecendo sua identidade.

Assim a abordagem deste tema busca enfatizar a importância da adoção de hábitos alimentares equilibrados e da prática de atividades físicas, considerando que tais aspectos impactam diretamente a saúde e o bem-estar infantil. Como aponta Reis (2011) é fundamental compreender que “hábitos alimentares errôneos podem comprometer a saúde na infância e na vida adulta.” (Reis, 2011)

Em qualquer faixa etária, especialmente na infância, consideramos necessário trabalhar conceitos de forma lúdica, utilizando brinquedos e atividades que favoreçam o aprendizado e o desenvolvimento das crianças. A aplicação de atividades pedagógicas em sala de aula, com a participação e o envolvimento de todos os sujeitos, pode possibilita alcançar resultados significativos e atingir os objetivos propostos.

2.3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A obesidade infantil constitui um problema de saúde pública que aumenta os riscos de doenças crônicas para a saúde como diabetes, hipertensão e enfermidades cardiovasculares, além de afetar a autoestima e o bem-estar emocional das crianças. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a obesidade infantil é uma doença crônica e epidêmica e tem crescido em todo mundo.

Diante desse cenário, o presente estudo busca refletir sobre o papel da escola na prevenção da obesidade infantil, especialmente na Educação Infantil, etapa inicial da Educação Básica. Embora a Base Nacional Curricular Comum (BNCC) não trate diretamente da obesidade, aborda de forma ampla temas relacionados à alimentação saudável, à saúde e ao bem-estar que são essenciais para a prevenção desse problema.

A educação alimentar é considerada um tema transversal e integrador, associando-se aos cuidados pessoais, à higiene, à aparência e à autonomia. No âmbito escolar, espera-se que os alunos aprendam sobre a importância dos hábitos alimentares equilibrados e sobre o funcionamento do corpo humano.

Conforme a Constituição Federal (CF) de 1988, a Educação Infantil que atende crianças de 0 a 6 anos é dever do Estado e deve garantir um ambiente saudável e propício ao aprendizado. A Lei de Diretrizes Básicas da Educação Nacional (LDB, 1996) reforça essa função, destacando o papel da escola na formação integral da criança.

Segundo Enes e Slater (2010) a obesidade infantil é um problema de saúde preocupante, associada a hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e fatores genéticos, podendo aumentar o risco de doenças cardíacas, diabetes e pressão alta no futuro. A prevenção e o tratamento envolvem a mudança do estilo de vida, com uma alimentação rica em alimentos in natura e atividades físicas regulares, e deve ser realizada com o apoio da família e de uma equipe multidisciplinar de saúde.

Essas autoras destacam que as causas mais comuns da obesidade infantil estão relacionadas ao consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcares e calorias, os quais são inadequados ao desenvolvimento infantil. Ainda segundo Mello, Luft e Meyer (2004) “a obesidade está presente nas diferentes faixas econômicas no Brasil, principalmente nas faixas de classe mais alta.”

Mello, Luft e Meyer (2004) afirmam que:

A classe socioeconômica influencia a obesidade por meio da educação, da renda e da ocupação, resultando em padrões comportamentais específicos que afetam ingestão calórica, gasto energético e taxa de metabolismo. Entretanto, à medida que alimentos saudáveis, incluindo peixes, carnes magras, vegetais e frutas frescas, estão menos disponíveis para indivíduos de condições mais restritas, a relação entre obesidade e baixa classe socioeconômica é observada em países em desenvolvimento

Para promover a alimentação saudável no ambiente escolar, é essencial envolver toda a comunidade escolar, oferecendo refeições nutritivas, orientando sobre nutrição, e incentivando hábitos conscientes. É importante também controlar a oferta de alimentos pouco saudáveis e oferecer alternativas mais saudáveis. A escola, ao incentivar essas práticas, desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis e na promoção do bem-estar físico e emocional das crianças.

As habilidades da BNCC desenvolvidas neste trabalho foram:

Ciências (EFO3CI02): Identificar os grupos alimentares e reconhecer a importância de uma alimentação saudável.

Educação Física (EF15EF01): Experimentar e reconhecer a importância do movimento corporal para a saúde e o bem-estar. Compreender a importância da alimentação equilibrada e da prática de atividades físicas para a saúde.

2.4 APLICAÇÃO DAS DISCIPLINAS ESTUDADAS NO PROJETO INTEGRADOR

A realização deste Projeto Integrador possibilitou vivenciar de forma prática, os conteúdos abordados ao longo do curso, constituindo-se como um exercício reflexivo que articula teoria e prática, incentivando uma postura crítica diante dos desafios da educação contemporânea.

A problemática da obesidade infantil apresenta-se como um campo de análise relevante, pois demanda intervenções pedagógicas sociais e de saúde que ultrapassam os limites da sala de aula, convocando educadores, famílias e comunidade a repensarem hábitos e estratégias de promoção de uma vida mais saudável.

O desenvolvimento do projeto teve início a partir da disciplina de Projetos e Métodos para a Produção de Conhecimentos, que auxiliou na definição do problema planejamento das ações. Na semana 4 foram discutidos a organização do trabalho científico, nessa trajetória, a construção dos objetivos, a escolha do método de pesquisa e a aplicação das ferramentas foram essenciais para sustentar cada fase, garantindo que todo o processo fosse fundamentado de maneira sólida e consistente.

Já a disciplina de leitura e produção de textos possibilitou maior clareza na escrita e aprimorou a habilidade leitora do grupo. Para isso, foi necessário recorrer a diferentes fontes, como livros, artigos acadêmicos e outras bibliografias que dialogassem com nosso tema do projeto. Além disso, os conceitos de coerência e coesão textual, amplamente trabalhados nessa disciplina, asseguraram que a pesquisa fosse compreensível a todos que a consultarem. O trabalho também inclui momentos de revisão e reescrita, obedecendo as normas da ABNT e garantindo correção ortográfica e textual.

A disciplina Didática, teve papel essencial na elaboração do plano de aula e na execução do projeto, proporcionando reflexões sobre o papel do professor e sua atuação nas

práticas pedagógicas. As disciplinas cursadas até agora muito contribuíram para o desenvolvimento deste nosso terceiro projeto integrador, bem como o material apresentado na aba Projeto Integrador que tem como tema Práticas Inclusivas. As disciplinas Fundamentos da Educação Infantil I e II fundamentaram o trabalho teórico com base nas concepções de Piaget, Vigoski, Emilia Ferrero e outros estudiosos, destacando o desenvolvimento infantil, as experiências de aprendizagem de criança de zero a seis anos, a diferença entre o cuidar e o educar.

Por fim, a disciplina de Educação Especial e Inclusiva contribuiu para compreender a relevância da diversidade no espaço escolar e a necessidade de práticas pedagógicas que promovam a inclusão de todos os alunos. Durante os estudos foi possível refletir e aplicar no nosso projeto sobre as diferentes necessidades educacionais, bem como as estratégias metodológicas que favorecem a participação ativa de todos estudantes no processo de aprendizagem. Essa disciplina contribuiu para ampliar a visão sobre o papel do professor como mediador, respeitando as particularidades de cada aluno e buscando garantir um ambiente escolar mais equitativo, acessível e inclusivo.

2.5 METODOLOGIA

A escolha e organização de todo o Projeto Integrador foi orientada pelo modelo de pensamento do *Design Thinking*, que como afirma educadigital, é um método que possibilita que acreditemos na nossa capacidade de fazer a diferença, e desenvolver um processo intencional de chegar ao novo, através da criação de novas soluções que tragam impactos positivos. É sempre centrado no ser humano, prima pela colaboração entre os pares. Quando todos se juntam na solução de um desafio, as perspectivas e criatividade aumentam. O *design thinking* é usado por aqueles que acreditam que a inovação acontece a partir da troca entre as pessoas, visto que cada uma traz consigo experiências pessoais e de aprendizagem única. O design thinking afirma: “o *design thinking* propõe uma nova maneira de pensar, baseada em três grandes valores: empatia, colaboração e experimentação.”

Dentro desta visão deste modelo de pensamento, o grupo se organizou, especialmente através do grupo de whatsapp, definiu o problema e passou a pensar sobre ele, multiplicando olhares e perspectivas diferentes. Um *brainstorming* foi realizado, os integrantes do grupo

foram encorajados a opinarem e exporem suas ideias, em um ambiente de respeito, sem medo de julgamento ou crítica, mantendo, porém o foco e a disciplina no assunto proposto.

Na divisão das tarefas, o grupo se organizou de acordo com as potencialidades e possibilidades de cada um, tomando o cuidado para que todos participassem e dessem sua contribuição. Após a definição do tema a ser trabalhado foi realizada uma abordagem exploratória junto à instituição a fim de verificar a possibilidade de realização do trabalho, bem como a delimitação de um problema junto ao tema proposto neste Projeto Integrador, “Práticas inclusivas: a diversidade na escola”. Posteriormente foi realizado um levantamento bibliográfico de abordagem qualitativa junto aos sites confiáveis e reconhecidos como Biblioteca Virtual, Scielo e Google Acadêmico, com as seguintes palavras chaves: “Obesidade”, “Desenvolvimento Infantil”, “Hábitos saudáveis”, “Atividade Física” e “Alimentação”. Bem como utilizado todo o material pedagógico apresentado pela Vunesp na plataforma do curso de Pedagogia, o que foi fundamental para o embasamento da solução do projeto.

O trabalho foi desenvolvido em uma creche municipal, localizada na cidade de Ituverava, com capacidade de atendimento a 98 crianças com a idade de 6 meses a 5 anos e 11 meses, divididas em classes conforme o critério de idade e o princípio de heterogeneidade, a fase escolhida para a realização do trabalho é a da segunda etapa com crianças de 5 a 6 anos. Trata-se de uma creche com estruturas físicas adequadas, com a equipe de colaboradores composta por professores titulares efetivos, diretora, monitores, serventes, auxiliar de cozinha, serviços gerais e auxiliar de cozinha. O local onde as crianças ficam é bastante estimulante, bem-organizado, colorido e com brinquedos de fácil acessibilidade para as crianças. Como as tarefas englobam o cuidar e o educar há também um espaço para o banho, trocas e alimentação. As crianças têm ainda acesso ao playground e ao tanque de areia.

Na primeira visita a instituição foram extraídos dados diretamente da realidade estudada, a partir da observação e entrevista não estruturada com a diretora e professora da classe estudada, decidindo ao final pelo tema e forma de execução do trabalho. Também foi disponibilizado o acesso ao Regimento Interno da instituição e o Plano de Gestão 2023-2026.

A escolha do tema específico deste trabalho foi construída entre conversas do grupo de alunos com a orientadora. A proposta consistiu em refletir a respeito do papel da escola na

prevenção da obesidade, conscientizando os alunos a respeito da importância do cuidado com os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas. Para que as crianças reconheçam e compreendam a importância desses prevenindo a rejeição e exclusão pela obesidade.

Com as crianças o Projeto aconteceu em duas etapas. A primeira no dia 26 de setembro de 2025 e a segunda em 6 de outubro de 2025. Foi um trabalho de fácil interação, que chamou a atenção das crianças que realizaram as atividades propostas de forma bastante interativa.

No primeiro contato com as crianças foi realizada uma roda de conversa sobre a obesidade infantil, rápida e com o cuidado de não transformar o tema em algo depreciativo e que expusesse ou excluísse alguém. Levando às crianças a consciência de que a escolha de alimentos não saudáveis e o sedentarismo, contribuem para o excesso de gordura que podem deixar as pessoas mais cansadas e doentes. Enquanto as escolhas melhores e a realização de atividades físicas nos levam a um crescimento forte e saudável. Após a roda de conversa foram entregues a cada criança um cartão vermelho e outro amarelo. A professora instruiu aos alunos como seria a atividade, orientando-os que ela mostraria para a classe figuras de vários alimentos, (Anexo) e os alunos deveriam mostrar o cartão que acreditassem corresponder aos alimentos e ainda realizar o movimento que corresponde à cor, para que também fosse estimulada a atividade física.

O cartão verde deveria ser levantado para aqueles alimentos que devem ser comidos com frequência, ou seja, os alimentos saudáveis, como frutas, verduras, grãos, proteínas e água. O movimento associado ao cartão verde é o pulo.

O cartão amarelo seria levantado para aqueles com baixa redução de consumo, como: salgadinhos, bolachas recheadas, presunto, salsicha, refrigerantes, sucos industrializados, fast-food, açúcar e frituras. O movimento associado ao cartão laranja é o correr no lugar.

A ideia inicial era entregar também um cartão vermelho, para que fossem levantados para alimentos que não devem ser consumidos, porém com a intenção de que não fosse levantado para nenhum alimento, com intuito de que a criança construísse a noção de que tudo pode quando se diz respeito à alimentação, porém com moderação. Entretanto, no aplicar

da atividade, a professora da classe achou melhor que não entregasse o vermelho para que as crianças não se confundissem.

No segundo momento as crianças visitaram uma horta, para que pudessem ter uma relação diferenciada com os alimentos e a natureza, e pudessem aprender de onde vem os alimentos, entendendo que tudo tem um processo, desmistificando a ideia de que seja um processo mágico que simplesmente aparece no supermercado.

Quinzenalmente o grupo se reuniu com a supervisora através da ferramenta Collaborate e o grupo criado na plataforma Whatsapp possibilitava a interação entre os participantes do grupo sempre que necessário.

3 RESULTADOS: SOLUÇÃO FINAL

A aceitação da professora com relação ao projeto foi imediata, o que contribuiu muito para a sua realização na instituição, além do fato de uma das alunas ser funcionária do local. A definição do espaço para o desenvolvimento das atividades ocorreu de forma integrada e autônoma, uma vez que houve o envolvimento e aceitação de todos os participantes, os quais se dispuseram a colaborar em tudo o que fosse necessário.

Na atividade proposta, observou-se as crianças interagindo entre si e com a monitora. Durante a roda de conversa sobre a importância da alimentação saudável, as crianças demonstraram atenção e participaram ativamente, expondo suas opiniões a respeito dos alimentos mencionados. No momento de indicar o cartão com a cor correspondente à frequência dos consumo dos alimentos, a maioria demonstrou consciência quanto aos hábitos alimentares, empolgando-se especialmente diante dos alimentos que lhes agradam mais ao paladar, expressando se por meio de comentários como “eu quero”, “eu gosto”, “é bom”. O grupo respondeu de forma satisfatória a atividade proposta, demonstrando interesse e envolvimento durante todo o processo.

Espera-se que o resultado do trabalho contribua para reforçar e ampliar o conhecimento das crianças quanto à importância de associar hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas. Este trabalho teve um caráter preventivo e educativo, favorecendo de maneira lúdica e positiva, a compreensão das crianças acerca do cuidado com

a saúde. Não se tratou de imposição de uma dieta ou restrição alimentar, mas sim de uma orientação consciente sobre os valores nutricionais dos alimentos, a consciência corporal, e a ênfase na importância da atividade física e da necessidade de desenvolver hábitos saudáveis.

Espera-se que a criança perceba e valorize o próprio corpo, compreendendo que ele necessita de cuidados e movimentos. Que saiba diferenciar fome e saciedade, reconheça a importância de comer frutas, beber água e controlar o consumo de doces e refrigerantes. Almeja-se também que o movimento físico seja constantemente estimulado, principalmente por meio das brincadeiras, jogos, danças e atividades ao ar livre.

Por fim, espera-se que a criança desenvolva atitudes positivas relacionadas à alimentação e ao movimento, fortalecendo a base para um estilo de vida saudável e prevenindo possíveis problemas futuros decorrentes da obesidade infantil. Problemas estes não apenas físicos, mas também sociais e emocionais.

Durante a visita à horta, as crianças mostraram-se muito entusiasmadas com a ideia do plantio, demonstrando curiosidade e interesse pelo desenvolvimento das verduras. Observaram o processo desde o plantio até a colheita, conscientizando-se sobre o cuidado, a rega e o acompanhamento do crescimento das plantas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização da atividade em que as crianças foram orientadas a levantar cartões coloridos para indicar a frequência com que determinados alimentos devem ser consumidos, sendo o cartão verde destinado aos alimentos saudáveis e o cartão amarelo àqueles que devem ser ingeridos com moderação, observou-se um comportamento predominantemente participativo e engajado por parte do grupo.

As crianças demonstraram interesse e entusiasmo pela proposta, envolvendo-se de forma ativa na identificação dos alimentos. A utilização de cores e cartões favoreceu a compreensão visual e simbólica dos conceitos de alimentação saudável, tornando o aprendizado mais significativo.

Durante a atividade, notou-se que o grupo manteve-se atento às orientações e curioso diante das imagens e exemplos apresentados, expressando opiniões e realizando trocas verbais

espontâneas acerca dos alimentos do cotidiano. Essas interações contribuíram para o desenvolvimento do pensamento crítico e para a construção coletiva do conhecimento.

Algumas crianças apresentaram dúvidas pontuais ou confusões na escolha das cores, o que permitiu a monitora intervir de forma orientadora, esclarecendo conceitos e reforçando a importância do equilíbrio alimentar. De modo geral o grupo revelou bom nível de compreensão sobre a temática e respeito às regras da atividade, aguardando o momento adequado para levantar o cartão e observando o comportamento dos colegas. Ficou perceptível durante a realização de toda a atividade a interação uns com os outros e com a monitora, tudo aconteceu num clima de bastante descontração e risada. Para a aluna Mariana que conduziu a atividade, foi uma experiência ímpar, de bastante valia e aprendizado, que trouxe a ela a certeza de ter feito a escolha certa quando optou por atuar na educação.

Durante a visita à horta, o grupo de crianças apresentou comportamento curioso, investigativo e participativo. O ambiente natural despertou grande interesse e entusiasmo, levando-as a explorar o espaço com atenção e respeito pelas plantas e meio ambiente. As crianças demonstraram curiosidade em observar as diferentes espécies de hortaliças, legumes e temperos, fazendo perguntas pertinentes sobre o processo de cultivo, crescimento e colheita dos alimentos. Essa atividade evidenciou o desenvolvimento da consciência ambiental e da valorização dos alimentos naturais. Puderam manusear o solo e as mudas, com a orientação de como deveriam proceder, isto trouxe a elas experiências sensoriais significativas, envolvendo tato, olfato e visão, o que contribuiu para aprendizagem concreta e prazerosa.

Durante o percurso pela horta, foi possível observar momentos de socialização e cooperação, nos quais as crianças compartilhavam descobertas, comparavam tamanhos e cores das folhas e trocavam impressões sobre os alimentos que reconheciam.

De modo geral, o grupo apresentou comportamento respeitoso e participativo, demonstrando interesse em compreender a origem dos alimentos e a importância de práticas sustentáveis para a saúde e o meio ambiente. Conclui-se que a proposta promoveu uma aprendizagem ativa e lúdica, possibilitando que as crianças reconhecessem de forma concreta e participativa, a importância de manter hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 14724: Informação e documentação - Trabalhos Acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. acesso em: 10 set.2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

BRASIL Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Ministério da Educação e do Desporto. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Parâmetros Nacionais de Qualidade para a Educação Infantil**. Brasília, DF: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006.

BRASIL. SECOM - Secretaria de Políticas Digitais Consulta pública. **Uso de telas por crianças e adolescentes**, Brasília, DF, 2023, disponível em <https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes> acesso em 20 de out. 2025.

CORDAZZO, S.T.D, VIEIRA,M.L. A **brincadeira e suas implicações no processo de aprendizagem e de desenvolvimento**. Estudos e pesquisas em psicologia, UERJ, RJ, ano 7, n1, Primeiro semestre de 2007.

COSTA, M. A. P. da. SOUZA, M. A. de. OLIVEIRA,V. M. de. **Obesidade infantil e bullying: a ótica dos professores**. Educação e Pesquisa 38 (2012): Disponível em <https://www.scielo.br/j/ep/a/wTwVzpntDtXfJwgWhhfJ6dR/?lang=pt> acesso em 22 de out. 2025.

ECA. Estatuto da Criança e do Adolescente, Brasília, DF: Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca_mdh_c_2024.pdf. Acesso em 22 de out. 2025.

ENES, C.C. SLATER, B. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Revista Brasileira de epidemiologia.Vol 13, 2010
Disponível.<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/BrbTFHDPDmdf6sbnrxPwYRw/?format=html&lang=pt>. Acesso em 20 de set. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Obesidade em crianças e jovens cresce no Brasil na pandemia**. Rio de Janeiro, 2023. Por Iciot/Fiocruz. Publicado em 22/11/2023. Disponível em 01 de out. 2025.

GOV.BR. **O uso de telas por crianças e adolescentes.** Brasília, DF 2023.

<https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes> Acessado em 01 de out. 2025.

GUEDES, P.F. ALMEIDA, K.B. MORAES, L.P. **A prevalência da obesidade infantil entre os alunos do ensino fundamental nas escolas da rede pública:** revisão sistemática da literatura. Revista Arquivos Científicos, Instituto Macapaense de Ensino Superior 2019 https://arqcientificosimmes.emnuvens.com.br/abi/article/view/217_dis40 disponível em 20 de out. 2025;

MELLO, E. D. D., LUFT, V. C., & MEYER, F. (2004). **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?**. *Jornal de pediatria*, 80, 173-182. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q= Acesso em 21 de set. 2025.

REIS, C.E.G. VASCONCELOS, I.A.L. BARROS, J.F.de N. **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil.** Universidade de Brasília, 2011, disponível em <https://www.scielo.br/j/rpp/a/8KSy3yMP9DV6ZCc6Z5gmktD/?format=html&lang=pt> acesso em 17 de out. 2025.

ANEXOS

