

# **ORIENTAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA ESCOLA MUNICIPAL PADRE JOÃO CRUCIANI – CURITIBA/PR**

*ORIENTATION ABOUT HEALTHY EATING AND REGULAR PHYSICAL ACTIVITY: A PROPOSAL FOR INTERVENTION IN THE MUNICIPAL SCHOOL PADRE JOÃO CRUCIANI — CURITIBA/PR*

*ORIENTACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN LA ESCUELA MUNICIPAL PADRE JOÃO CRUCIANI – CURITIBA/PR*

Simone de Biasi Fonseca<sup>1</sup>  
Priscila Trevisan Rodrigues Nadalin<sup>2</sup>  
Rafael Alencar Furtado<sup>3</sup>  
Tatiane Calve<sup>4</sup>

## **Resumo**

A prática regular de atividade física e bons hábitos alimentares são essenciais para uma boa qualidade de vida. Entretanto, a vida moderna tem sido uma influência negativa por uma alimentação rápida e pouco nutritiva, além do aumento do sedentarismo. A presença de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), devido à falta de atividade física e aos maus hábitos alimentares em crianças, tem preocupado profissionais da área da saúde e educadores. Por esta razão, o presente estudo propõe um projeto de intervenção para orientação de estudantes da educação infantil e ensino fundamental I, da Escola Municipal Padre João Cruciani – Curitiba/PR. Com isso, pretende-se melhorar a qualidade da alimentação e ampliar a prática de atividade física regular dos estudantes e seus responsáveis, melhorando a qualidade de vida da comunidade.

**Palavras-chave:** alimentação saudável; atividade física; educação física escolar; saúde; bem-estar.

## **Abstract**

Regular physical activity and good eating habits are essential for a good quality of life. However, modern life has been a negative influence relating to fast and poorly nutritious food and an increase in sedentary lifestyles. The presence of Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) due to lack of exercises and poor eating habits in children has worried health professionals and educators. For this reason, this study proposes an intervention project for the guidance of students in Kindergarten and Elementary School I, of the Padre João Cruciani Municipal School — Curitiba/PR. With this, it is intended to improve the quality of food and increase the practice of regular physical activity among students and their guardians, improving the quality of life of the community.

**Keywords:** healthy eating; physical activity; school physical education; health; well-being.

## **Resumen**

La práctica regular de actividad física y buenos hábitos de alimentación son esenciales para una buena calidad de vida. Sin embargo, la vida moderna ha sido una influencia negativa por una alimentación rápida y poco nutritiva, además del aumento del sedentarismo. La presencia de Enfermedades Crónicas No-Transmisibles (ECNT), por falta de actividad física y malos hábitos de alimentación de los niños, ha preocupado a los profesionales del área de la salud y educadores. Por esta razón, el presente estudio ofrece un proyecto de intervención para la orientación de

---

<sup>1</sup> Docente na Rede Pública Municipal de Curitiba.

<sup>2</sup> Docente na Rede Pública Municipal de Curitiba.

<sup>3</sup> Docente na Rede Pública Municipal de Curitiba.

<sup>4</sup> Docente no Centro Universitário Internacional Uninter.

alumnos de la educación infantil y fundamental I, de la Escuela Municipal Padre João Cruciani – Curitiba/PR. Con ello, se pretende mejorar la calidad de la alimentación y ampliar la práctica de actividad física regular de los estudiantes y sus responsables y mejorar la calidad de vida de la comunidad.

**Palabras-clave:** alimentación saludable; actividad física; educación física escolar; salud; bienestar.

## 1 Introdução

A vida contemporânea, principalmente nos centros urbanos, tem se tornado cada vez mais agitada e ocupada para as pessoas. Com isso, a alimentação e hábitos referentes às atividades físicas também mudaram.

Acredita-se que as famílias passaram a consumir mais alimentos industrializados, buscando uma alimentação mais rápida, às vezes fora de casa, e talvez sem se atentar com a questão nutricional. Além disso, passam a ter hábitos mais sedentários, sem praticar atividade física de forma regular.

Cabe destacar que essa situação se agravou durante o período da pandemia. Com o isolamento social imposto pela necessidade sanitária de combate ao coronavírus, o nível de sedentarismo e de consumo de *fast-food*, com mais teor de calorias, aumentaram. Fatores como esses chamam a atenção, pois é possível perceber o aumento do número de estudantes que chegam na escola com problemas de saúde como diabetes, sobrepeso, colesterol, com dificuldades de aceitar lanches mais nutritivos e, também, em aspectos de desenvolvimento motor e atividades físicas.

Visando a qualidade de vida dos estudantes e a aprendizagem escolar, a Secretaria Municipal de Educação de Curitiba se preocupa em ofertar uma alimentação que ajude na manutenção nutritiva das crianças. Sabe-se que no espaço escolar há grande possibilidade de fazer um trabalho que incentive e ajude os estudantes a compreenderem a importância de consumir alimentos nutritivos e praticar atividades físicas. Nesse sentido, estudiosos da área afirmam que:

A obesidade infantil torna-se um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir de uma forma racional a incidência de doenças crônico-degenerativas. Na sociedade, a escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, através de atividades interdisciplinares que foquem nos conhecimentos sobre saúde, com estímulos para a prática de exercícios físicos fora da escola e melhoria dos hábitos alimentares (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM, 2011, p. 1).

Ao refletir sobre esses aspectos, entende-se que, além de trabalhar conteúdos, os profissionais da educação devem promover a saúde e o bem-estar “da escola para a vida”,

formando cidadãos mais conscientes sobre qualidade de vida.

## **2 Objetivos e/ou problema de pesquisa**

Como uma possível consequência do período da pandemia, perceberam-se alguns efeitos do isolamento social no que diz respeito ao desenvolvimento motor, às brincadeiras, às atividades físicas e, também, à alimentação dos estudantes.

Ao observar que boa parte dos estudantes não aceitam os lanches disponibilizados na escola, ficando, por vezes, o período todo sem comer, e através de questionamentos realizados sobre como é a alimentação das crianças em casa, surgiu a preocupação de trabalhar sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis e nutritivos, tanto para os estudantes quanto para as famílias.

Nas aulas de educação física, notaram-se dificuldades em diversos estudantes no que diz respeito à execução de movimentos e à socialização nas atividades físicas. Sabe-se que a combinação de uma alimentação saudável com atividade física é fator essencial para o bem-estar e qualidade de vida.

A qualidade de vida em nosso dia a dia é de extrema necessidade; apesar de este termo ter várias definições de acordo com o parâmetro de concepção de cada indivíduo, de uma forma geral a qualidade de vida pode ser definida como aquela que envolve elementos como boa alimentação, educação, moradia, práticas de exercícios físicos, relações harmoniosas, diversão com familiares e amigos, entre outros (CUNHA, 2014).

Com isso, o projeto de intervenção buscará:

- Identificar e orientar sobre os benefícios de uma alimentação saudável dentro e fora da escola.
- Orientar sobre a prática regular de atividade física no contraturno das aulas de educação física escolar.
- Avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC) e orientação aos estudantes e responsáveis sobre os riscos da obesidade e desnutrição.
- Avaliar as habilidades motoras fundamentais dos estudantes e orientar sobre a necessidade de ampliação da bagagem motora nesse período da vida.

Com o exposto, o objetivo do estudo é descrever uma proposta de intervenção com orientação sobre alimentação saudável e benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e bem-estar.

### **3 Metodologia**

Para realização do presente estudo foi feita uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo para o embasamento teórico. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida a partir da busca em livros, revistas e artigos científicos, os quais foram selecionados em bases de dados como SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores desenvolvimento motor, educação, atividade física e saúde, alimentação saudável, educação física escolar.

A proposta de intervenção busca orientar os alunos da educação infantil e ensino fundamental I, da escola Municipal Padre João Cruciani – Curitiba/PR. As orientações serão feitas pelos professores regentes e professores de educação física e as avaliações dos resultados da intervenção serão feitas com tabulação das respostas dos estudantes aos questionários a serem aplicados no início e no final do período de intervenção.

A intervenção se estenderá aos responsáveis dos estudantes, para que possam auxiliar no processo de adaptação e/ou manutenção de bons hábitos alimentares e da prática regular de atividade física fora do âmbito escolar.

Para conhecer os hábitos alimentares e prática regular de atividade física, estudantes e responsáveis irão responder a um questionário sobre o tipo e quantidade de atividade física realizada durante a semana e sobre os alimentos mais consumidos em casa.

O índice de massa corporal (IMC) será medido e comparado aos valores propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A avaliação do desempenho motor será feita com a aplicação do teste de desempenho de habilidades globais TGMD-2, proposto por Ulrich (2000).

Após avaliações, estudantes e responsáveis irão receber orientação sobre os benefícios do consumo de alimentos saudáveis e da prática regular de atividade física para qualidade de vida e bem-estar.

### **4 Conteúdos curriculares e conhecimento sobre saúde e bem-estar**

O ensino de Ciências é importante para os estudantes dos anos iniciais da escolarização; trata de assuntos que despertam a curiosidade, faz relação com questões cotidianas e auxilia os estudantes no entendimento sobre como a sociedade e a ciência transformam o mundo.

É fundamental para o desenvolvimento da cidadania nos estudantes. Há diferentes formas de trabalhar as Ciências nos anos iniciais — através de experimentos, investigações; explorando diversos ambientes; utilizando publicações científicas, vídeos, livros didáticos; e em conjunto com outros conteúdos de Língua Portuguesa ou Matemática, na

interdisciplinaridade. Um dos conteúdos do ensino de Ciências proposto nos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) trata do estudo da saúde como bem-estar individual e coletivo, a sua relação com o meio ambiente e as políticas públicas. O trabalho com a temática da saúde tem como objetivo promover a conscientização dos estudantes para o direito à saúde, sensibilizá-los para a busca permanente da compreensão de seus condicionantes e capacitá-los para a utilização de medidas práticas de promoção, proteção e recuperação da saúde que estão ao seu alcance.

## **5 Hábitos alimentares e prática regular de atividade física na infância**

Sabe-se que na infância a maioria dos hábitos e preferências alimentares estão sendo estruturados. Segundo Pontes (2009), a formação de hábitos alimentares ocorre gradualmente, principalmente na primeira infância, sendo que no caso de inadequações, estas devem ser corrigidas em tempo apropriado sob orientação correta.

O público infantil é motivo de preocupação e alvo de inúmeros estudos no que diz respeito à alimentação. Em uma notícia divulgada pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica — ABESO, em junho de 2021, Cercato — endocrinologista e presidente da ABESO — afirma que a obesidade infantil aumentou durante a pandemia, pois em isolamento, as crianças gastavam menos energia e comiam mais, muitas vezes, alimentos que não eram saudáveis (DRA CÍNTIA, 2021). Essas informações são preocupantes, pois dados do Instituto Nacional de Câncer — INCA (2022) apontam que uma criança obesa tem risco 30% maior de se tornar um adulto obeso.

Nesse mesmo sentido, Aguilar e Romoaldo (2021) ressaltam que outro dado preocupante é que, segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN<sup>5</sup> (2020), registrados no período de janeiro a dezembro de 2020, das crianças de 5 a 10 anos acompanhadas na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), 15,9% apresentavam excesso de peso, 9,5% apresentavam obesidade e 6,3% obesidade grave.

Em uma notícia veiculada pelo Instituto de Saúde e Sociedade - ISS/Unifesp, em fevereiro de 2021, Garcia (2021) apresenta uma pesquisa que teve como foco identificar como famílias brasileiras com crianças abaixo de 13 anos têm reagido ao período de confinamento, principalmente no que diz respeito às atividades físicas e sua realização dentro da rotina diária. Nesse estudo comprovou-se que 67,8% das crianças praticavam atividade física pelo menos duas vezes na semana antes do distanciamento, número reduzido para 9,77% no primeiro mês

---

<sup>5</sup> Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 20 mar. 2023.

de isolamento. Além disso, 74,9% dos pais entrevistados afirmaram que o tempo de uso dos equipamentos eletrônicos cresceu significativamente, ultrapassando os limites diários recomendados pela Sociedade Brasileira de Pediatria.

Entende-se que o aumento de atividades sedentárias contribui para o ganho de peso das crianças e pode favorecer o início precoce de doenças crônicas. Neste cenário de aumento de obesidade na população em geral, inclusive em crianças, Lima Júnior (2020) afirma que profissionais da nutrição e educação física podem auxiliar na adaptação da rotina alimentar e de exercícios e, portanto, prevenir modificações indesejadas no peso corporal e na saúde do indivíduo.

A prática regular de atividade física proporciona manutenção e/ou aumento do desempenho na realização das habilidades motoras e das capacidades físicas, melhora o sistema imunológica, além de ser importante para a prevenção da obesidade e outras patologias crônicas, relacionadas ao sedentarismo (GARCIA, 2021).

O mesmo autor indica que:

A prática de atividade física torna-se um importante recurso para aumentar a resiliência infantil, capacidade de resolução de problemas, estimular o adequado desenvolvimento, bem-estar emocional e interação social, além de melhor autoestima e autoimagem, sendo a escola um ambiente fundamental para esta promoção (GARCIA, 2021, [n. p.]).

Sendo assim, ressalta-se a importância de os educadores em geral também trabalharem o tema da educação nutricional e prática de exercícios físicos com a população infantil, que se mostra aberta a novas informações, mudança de hábitos, com a conseqüente maior chance de qualidade de vida e bem-estar para essa população.

## **6 Orientação sobre alimentação saudável e prática regular de atividade física no âmbito escolar**

De acordo com Longo-Silva, Toloni e Taddei (2010), no Reino Unido foi criado o *Traffic Light Labelling* (“Rotulagem de Semáforo”), uma forma simples de orientar a população na escolha de alimentos, por meio da utilização das cores do semáforo — verde, amarelo e vermelho — para indicar se aquele alimento é uma escolha saudável ou não, classificado de acordo com a concentração (alta, média ou baixa) de gorduras, gorduras saturadas, açúcares e sal.

Notando ser esse um conceito de fácil compreensão para crianças, o *Traffic Light Labelling*, ou “Semáforo Nutricional”, nome escolhido para ser usado neste trabalho, poderá

ser usado de forma parecida, sem necessariamente ser vinculado a rótulos de produtos alimentícios, mas para classificar alimentos cotidianos das crianças, de acordo com a sua qualidade nutricional.

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações.

O ambiente escolar influencia na formação do caráter do indivíduo e, em consequência, nas suas escolhas alimentares. A educação e saúde na alimentação devem e precisam iniciar na idade pré-escolar e escolar, pelo fato de sua maior aceitação de novos hábitos; também porque os pequenos se tornam ótimos mensageiros e defensores dos hábitos alimentares dos seus familiares (FERREIRA, 2018).

Na questão de aquisição e desenvolvimento de hábitos saudáveis de práticas de atividades físicas e exercícios, os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) apontam a importância da cultura corporal no que se refere às atividades culturais de movimento voltadas para a vida, inclusive com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde. Essa realidade apontada por inúmeros estudos e pesquisas, mostram a importância de se trabalhar com as crianças e as famílias, a necessidade da recuperação e adoção de hábitos diários mais saudáveis, tanto na alimentação quanto nas atividades físicas, para promoção da qualidade de vida e bem-estar de toda a população.

## **7 Apresentação dos principais resultados**

As atividades devem explorar a investigação, a pesquisa, os experimentos, entrevistas e momentos de discussões com aulas em diversos ambientes da escola.

Em um primeiro momento, cada estudante deverá desenhar ou escrever seu alimento e sua bebida preferida. Será pesquisado em conjunto o que é alimentação saudável. Em uma roda de conversa, usando os desenhos dos estudantes como disparador, observam-se quais alimentos são mais consumidos e se esses alimentos são saudáveis ou não.

Em um segundo momento, usando o conceito do *Traffic Light Labelling*, apresentaremos o semáforo nutricional, que indicará quais alimentos devem ser pouco consumidos, consumidos com moderação e quais podem ser consumidos livremente. Montaremos coletivamente esse semáforo com imagens que representem os alimentos. Além do cartaz, será elaborada uma atividade para cada criança realizar individualmente. Nessa atividade, os estudantes deverão escrever ou desenhar todos os alimentos e bebidas que haviam

consumido no dia anterior.

Em seguida, a criança deverá qualificar os alimentos, colocando-os nas cores certas do semáforo, podendo assim realizar uma avaliação da sua alimentação. Em outro momento, analisaremos no cardápio do mês em questão quais serão as frutas oferecidas. Cada grupo de estudantes pesquisará sobre as características de uma dessas frutas, os benefícios para a saúde, de que maneira pode ser consumida e que receitas podem ser feitas com ela.

Com estas informações, faremos um jogo de memória ou tabuleiro (a ser definido com os estudantes). Logo após essa pesquisa, faremos degustação dessas frutas preparando com os estudantes um espetinho de frutas ou uma salada de frutas, além de uma das receitas trazidas pelos estudantes. Para melhor visualização e experimentação, teremos um quinto momento, onde todos os estudantes provarão os diferentes tipos de suco, de caixinha, de pacotinho, integral ou o feito na hora, apreciando o sabor, a consistência, a adição de açúcar ou não e a cor.

Usaremos a laranja (uma fruta a que todos têm acesso) para realizar uma experiência denominada “descolorindo o corante” e observaremos quais sucos possuem ou não corantes e quais são mais naturais.

Nessa experiência usaremos um copinho com os três diferentes sucos e será adicionado cloreto de sódio, assim os sucos que contêm conservantes ficarão com um tom esbranquiçado e o natural continuará com a mesma cor.

Ressalta-se que o tema do presente trabalho permite que o mesmo seja desenvolvido de forma interdisciplinar; dessa forma, além do componente curricular de Ciências, pode-se trabalhar em Matemática com o sistema de numeração decimal, gráficos, medidas de peso e capacidade, além de situações-problemas; em Língua Portuguesa, a leitura de diferentes gêneros textuais como receitas, verbetes de dicionário, textos de divulgação científica, escrita de receitas, confecção de jogo e suas regras e anotações importantes.

Após trabalhar sobre a importância da alimentação saudável e fazer investigações científicas, os trabalhos das crianças ficarão expostos nos murais da escola, bem como o semáforo nutricional e os depoimentos das crianças.

Coletivamente, faremos um folder para os estudantes entregarem para as demais turmas da escola, onde as crianças mostrarão o que aprenderam até o momento. Esse folder poderá ser levado para casa, alcançando também as famílias com as informações sobre alimentação e saúde.

Em seguida, utilizando a análise dos dados propostos por SISVAN (2022), as professoras regentes e o professor de Educação Física identificarão as crianças que estão com

sobrepeso, obesidade ou em aproximação com uma dessas situações. Junto a essa análise, faremos uma pesquisa com os estudantes sobre atividades físicas e hábitos cotidianos que desenvolvam fora da escola, fazendo uma lista de atividades.

Então, a partir da pergunta “Com o que eu brinco em casa?” buscaremos identificar hábitos sedentários e saudáveis desenvolvidos pelos estudantes em sua vida domiciliar. Os estudantes poderão expressar essas brincadeiras através de desenhos e conversas e faremos uma lista de atividades saudáveis que podem ser realizadas nas aulas. Essa atividade será realizada com todas as turmas da escola, nas aulas de educação física. Essa dinâmica favorecerá a troca de experiências entre os próprios estudantes, o que enriquecerá o repertório de brincadeiras que possuem e que podem desenvolver em suas realidades no tempo fora da escola. Como complementação dessa atividade, os professores poderão indicar, caso avaliem que seja necessário, outras brincadeiras, atividades e hábitos saudáveis.

Em conjunto com o trabalho feito nas aulas de Ciências sobre alimentos saudáveis e a partir das constatações realizadas com o desenvolvimento do projeto, elaboraremos uma gincana sobre alimentação e hábitos saudáveis com o conteúdo trabalhado, que será aplicada nas aulas de Educação Física. Essa gincana será desenvolvida através de um “tabuleiro humano” onde, através de perguntas e respostas, os estudantes percorrerão o tabuleiro respondendo as questões e realizando atividades físicas conforme suas respostas e proposições do percurso.

Durante o período da gincana, será ressaltada a importância da prática de exercícios físicos aliada à alimentação saudável para um completo desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

## **8 Considerações finais**

Não é novidade que a prática regular de atividade física e bons hábitos alimentares são benéficos para melhoria e/ou manutenção da qualidade de vida e bem-estar da população mundial, independentemente da idade.

Cabe alertar que o sedentarismo é uma das doenças que mais matam no mundo, por ser um facilitador da presença de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), entre as quais se destacam as doenças cardiorrespiratórias, diabetes e câncer, que limitam e incapacitam pessoas de todas as idades e classes econômicas.

Segundo a OMS (WHO, 2020, p. 3), “crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao

longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica”.

Assim sendo, a proposta de intervenções no âmbito escolar, com orientação sobre os benefícios da prática regular de atividade física e de bons hábitos alimentares, para evitar as DCNT é de imensurável importância. Entretanto, a intervenção, por se tratar de educandos do ensino infantil e fundamental I, deve ser feita de maneira lúdica e deve se estender aos responsáveis.

## Referências

AGUILAR, J. A. S.; ROMOALDO, L. L. S. **Influência da pandemia por covid-19 no aumento da obesidade infantil**: uma revisão narrativa. 2021. 12 f. TCC (Bacharelado em Nutrição) — Centro Universitário UMA, Contagem, 2021. Disponível em: [https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19880/1/A%20influ%20da%20pandemia%20por%20COVID19%20no%20aumento%20da%20obesidade%20infantil%20\\_20uma%20revis%20narrativa.pdf](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19880/1/A%20influ%20da%20pandemia%20por%20COVID19%20no%20aumento%20da%20obesidade%20infantil%20_20uma%20revis%20narrativa.pdf). Acesso em: 18 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: MEC, 1998.

DRA CÍNTIA Cercato — Presidente da ABESO. [S. l.: s. n.]. 8 mar. 2022. 1 vídeo (1 min). Publicado no canal Abeso — Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eyHzmIndAsY>. Acesso em: 15 out. 2022.

CORNACHIONI, T. M.; ZADRA, J. C. M.; VALENTIM, A. A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 157, 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 18 out. 2022.

CUNHA, L. F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. 2014. 32 f. TCC (Especialização no Ensino de Ciências) — Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014. Disponível em: [http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21702/2/MD\\_ENSCIE\\_IV\\_2014\\_57.pdf](http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21702/2/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf). Acesso em: 17 out. 2022.

FERREIRA, C. **A importância de uma alimentação adequada na infância**. 2018. 46 f. TCC (Especialização em Ensino de Ciências) — Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/22098/1/importanciaalimentacaoadequada infancia.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.

GARCIA, P. Estudos da Unifesp apontam o aumento do sedentarismo infantil como uma das consequências do distanciamento social no Brasil. **Comunicação UNIFESP**, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.unifesp.br/reitoria/dci/releases/item/5000-estudos-da-unifesp-apontam-o-aumento-do-sedentarismo-infantil-como-uma-das-consequencias-do-distanciamento-social-no-brasil>. Acesso em: 16 out. 2022.

LIMA JÚNIOR, L. S. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da Covid-19. **BOCA Boletim de Conjuntura**, Boa Vista, ano 2, v. 3, n. 9, set. 2020. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/62>. Acesso em: 16 out. 2022.

LONGO-SILVA, G.; TOLONI, M. H. A.; TADDEI, J. A. A. C. Traffic light labelling: traduzindo a rotulagem de alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 6, dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/xB4XLmtFLPWbndSbjTTsgkH/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2022.

PONTES E. *et al.* Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 1, mar. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v27n1/15.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.

VISÃO DO CORREIO: obesidade cresce entre as crianças. **Correio Braziliense**: 01 abr. 2022. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/opiniaio/2022/04/4997430-visaodo-correio-obesidade-cresce-entre-as-criancas.htm>. Acesso em: 18 out. 2022.

ULRICH, D.A. **Test of gross motor development- 2**. Austin: Prod-Ed, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. **Guidelines on physical activity and sedentary behavior**: at a glance. Genebra: WHO, [2023]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 22 out. 2022.