

Área temática: Saúde.

EFETIVIDADE DE AÇÕES DE INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE DE CRIANÇAS DE ESCOLAS PÚBLICAS

Janny Luana Herculano da Silva¹, Tatiana Correia Silva², Priscilla Paulo Lins³,
Francisco Antônio de Oliveira Júnior⁴, Maria Regina de Freitas⁵

A alimentação inadequada e o sedentarismo são os principais fatores da obesidade infantil. Atualmente as crianças tem direcionado seu tempo para atividades sedentárias como jogar vídeo game e passar horas em frente ao computador e consumindo alimentos industrializados de pouco valor nutricional o que reflete nos altos índices de crianças obesas no mundo. Assim torna-se de extrema importância a implantação e validação de ações que abordem e incentivem a alimentação saudável e a prática de atividades físicas desde a infância. Com base nessa constatação, foi desenvolvido e aplicado um projeto de extensão universitária intitulado “Atividade física e alimentação saudável: construindo estratégias na escola para melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes” que procurou incentivar a prática de atividades físicas aliada a hábitos de alimentação saudável para a promoção de saúde de crianças em idade escolar. O objetivo do presente estudo foi avaliar a efetividade geral das estratégias usadas durante o referido projeto. Para isso foi elaborada uma enquete usada como instrumento de avaliação a qual foi aplicada antes e após a realização das oficinas previstas no projeto. Para a criação dessa enquete foi considerado o público-alvo, crianças de 10 a 12 anos, e, por isso, foi preconizado seu caráter lúdico. A enquete foi subdividida em três eixos os quais envolveram o conhecimento sobre alimentação saudável, tipos de alimentos e grupos alimentares, tipos de exercício físico e suas respectivas funções. Ao analisar os resultados observou-se que houve uma maior assertividade nas enquetes aplicadas após as oficinas, tanto em relação à distinção de alimentos saudáveis, quanto em relação à capacidade de relacionar os tipos de exercícios físicos às suas funções e importâncias. Entretanto, persistiu a dificuldade dos escolares em correlacionar os alimentos aos seus respectivos grupos alimentares e nenhum chegou a acertar toda a enquete. A análise dos dados evidenciou uma resposta positiva em relação à metodologia aplicada, mostrando a efetividade do projeto desenvolvido frente à necessidade de ampliar a conscientização dos escolares sobre a alimentação saudável e a importância da atividade física.

Palavras-chaves: atividade física, educação alimentar, obesidade infantil

¹ Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista colaborador E-mail: jannyluana@hotmail.com; ² Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista colaborador E-mail: nutritatianacorreia@gmail.com; ³ Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista Colaborador E-mail: prih.plins@gmail.com; ⁴ Técnico/colaborador DFP/CCS/UFPB E-mail: jr_ltf@yahoo.com.br; ⁵ Docente/orientadora DFP/CCS/UFPB E-mail: rfreitas.ufpb@gmail.com