

AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS

FIGUEIREDO¹, Karen Palmeira
FERREIRA², Lorena Guerra
SOUZA², Mariana Rosa Gomes de Deus
FIERRO², Nadia Elizabeth Aburto
SÁ³, Rita de Cássia da Silveira e
FREITAS⁴, Maria Regina de

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisiologia e Patologia/PROBEX

RESUMO: Atualmente a realidade da alimentação na infância e adolescência mostra um caminho contrário ao da busca pela saúde. O sobrepeso e obesidade crescem cada vez mais nestes grupos da população, preocupando líderes e governantes em nível mundial. A alimentação saudável é essencial para a saúde e bem-estar, e constitui um meio de prevenção de doenças. Em conjunto com a prática de atividade física contribui para um estilo de vida saudável, apresentando benefícios físicos, psicológicos e sociais para crianças e adolescentes. O projeto de extensão intitulado “Atividade física e boa alimentação: construindo estratégias na escola para melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescente” está sendo desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental Rade Gundis Feitosa e tem como objetivo prestar esclarecimentos às crianças e adolescentes de faixa etária entre 10 a 13 anos, através de estratégias lúdicas e dinâmicas, sobre a melhoria da qualidade de vida e do bem estar proporcionados pela prática de exercícios físicos e bons hábitos alimentares. Dentre as atividades lúdicas apresentadas na forma de oficinas, uma visa o esclarecimento da pirâmide de alimentação através de um jogo de disputa entre grupos, usando-se figuras de diversos alimentos que são classificados de acordo com recomendações destes na pirâmide alimentar. Por se tratar de uma atividade dinâmica com música e brincadeira com bola, os escolares participaram com entusiasmo e atenção, mostrando-se receptivos aos novos conceitos sobre alimentação saudável apresentados.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável, combate à obesidade, crianças e adolescentes.

INTRODUÇÃO

A obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial. Sua prevalência aumentou nas últimas décadas em todo o mundo, inclusive nos países em desenvolvimento, como o Brasil, onde anteriormente predominava os problemas relacionados à desnutrição (ENES & SLATER, 2010).

Segundo Chaput e Tremblay (2011), ao longo dos últimos 30 anos, triplicou a prevalência de crianças com sobrepeso, definidas como aquelas que têm índice de massa corporal (IMC) acima

¹ Discente bolsista; ² Discente colaborador; ³ Professor colaborador; ⁴ Professor orientador (e-mail: rfreitas.ufpb@gmail.com)

do 85 percentil para a idade e o sexo. Nos Estados Unidos, por exemplo, mais de 30% das crianças estão acima do peso ou são obesas (IMC acima dos 95 percentil). Dados da *International Obesity Task Force* (Força-tarefa Internacional sobre Obesidade) indicam que 22 milhões de crianças menores de 5 anos de idade estão acima do peso ou obesas em todo o mundo. A obesidade substituiu a desnutrição como o maior problema nutricional em algumas partes da África, com incidência até quatro vezes maior do que a desnutrição.

No Brasil, o percentual de pessoas com excesso de peso superou, pela primeira vez, mais da metade da população. Uma pesquisa do Ministério da Saúde intitulada “Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico” (BRASIL, 2012) mostra que 51% da população acima de 18 anos estão acima do peso ideal. Em 2006, o índice era de 43% (BRASIL, 2012). Este mesmo estudo também identificou que 19,9% da população de João Pessoa sofrem de obesidade. Entre as capitais brasileiras, João Pessoa ficou em terceiro lugar (empatada com Maceió) no ranking das capitais com maiores índices de obesidade.

Dentre as possíveis medidas de intervenção, que visam atenuar esta realidade preocupante, destaca-se a educação nutricional como um componente decisivo de promoção de saúde (BRIGGS et al., 2003). As intervenções nutricionais direcionadas ao combate à obesidade desenvolvem-se, com maior frequência, na prática clínica, todavia, sabe-se que as escolas também propiciam um ambiente de oportunidade valiosa para prevenir e tratar este distúrbio (SAHOTA et al., 2001). Segundo Kain e colaboradores (2001), programas educativos direcionados a escolares no ensino fundamental constituem uma das estratégias mais importantes para enfrentar a obesidade na população infantil.

Com base no exposto, o presente projeto de extensão tem como objetivo elaborar e realizar oficinas sobre os benefícios da alimentação saudável, aliado à prática de atividade física, visando à melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes estudantes de escolas públicas municipais de João Pessoa.

DESENVOLVIMENTO

Com o intuito de promover a saúde e a formação de bons hábitos alimentares, os guias alimentares aglutinam conhecimentos científicos sobre recomendações nutricionais e composição dos alimentos, transmitindo informações, de forma a atingir um maior número de pessoas. Estas medidas visam o consumo adequado de nutrientes que são necessários ao bom funcionamento do organismo, evitando carências e excessos, visto que preza a moderação e proporcionalidade, sem deixar de considerar fatores antropológicos, culturais, educativos, sociais e econômicos, sendo, por isso, frequentemente adaptada a cada população (LANZILLOTTI et al, 2005).

Dentre os guias alimentares existentes, o que tem maior abrangência e divulgação é a pirâmide alimentar sendo uma ferramenta bastante utilizada para atividades de educação nutricional. Na pirâmide alimentar (Figura1), sugerida por Willett e Stampfer (2003), os alimentos são dispostos em ordem de necessidade de consumo, da base para o topo. Assim, na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devem ser consumidos regularmente, tais como os cereais integrais, azeites e óleos vegetais; em segundo lugar, estão as frutas e verduras; em terceiro lugar, os legumes, grãos e feijões; em quarto lugar, estão os peixes, ovos, aves e crustáceos; em quinto lugar, encontra-se o leite e seus derivados; e no topo da pirâmide, estão os alimentos que devem ser consumidos esporadicamente, como os doces, frituras, refrigerantes, carnes vermelhas e comidas gordurosas.

A prevenção da obesidade deve começar por modificar hábitos alimentares e o estilo de vida de crianças e adolescentes. Várias estratégias têm sido utilizadas para favorecer as mudanças desses hábitos e o estilo de vida do indivíduo, incluindo programas com atividades educativas e lúdicas nas escolas.

Dessa maneira, este projeto tem como estratégia geral, elaborar atividades que informem os estudantes com idade entre 10 e 13 anos, matriculados no quinto ano do ensino fundamental da Escola Municipal de Ensino Fundamental Radegundis Feitosa, sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, visando uma melhoria qualidade de vida e a prevenção da ocorrência de sobrepeso e obesidade. O planejamento das atividades passou por um processo de aprimoramento, baseando-se em contínua revisão bibliográfica sobre os benefícios de uma alimentação saudável para crianças e adolescentes. Para tanto, os extensionistas reuniram-se semanalmente para a realização de debates, no qual os mesmos expressavam suas opiniões sobre métodos lúdico-educativos que atingissem o público-alvo. Ao final, procurou-se elaborar uma atividade que priorizasse a interação e a participação dos estudantes, construindo um processo educacional interativo e dinâmico, utilizando como ferramenta uma atividade baseada em perguntas e jogos que despertassem o interesse sobre a pirâmide alimentar.

Na oficina apresentada, os estudantes foram agrupados no ginásio da escola para explicação dos objetivos do projeto e da atividade lúdica e para a aplicação de questionário sobre os hábitos alimentares. Em seguida, a turma foi dividida em dois grupos de aproximadamente 15 alunos, identificados por fitas de cores distintas. Os grupos foram alinhados em duas filas, posicionados com o tronco flexionado para frente e com as pernas ligeiramente afastadas, de forma que o primeiro jogador de cada fila entregasse a bola, por baixo das pernas, ao participante seguinte atrás dele, e assim sucessivamente. O último jogador de cada fila corria com a bola na mão para o início da fila, e reiniciava a passagem da bola, devendo a mesma ser repassada enquanto estivesse tocando uma música, denominada “batidão da alimentação”. Com a interrupção da música em

intervalos aleatórios, o jogador que estivesse com a bola na mão escolhia uma das figuras de alimentos presentes nas bandejas de seu grupo e colocava-o em seu prato, saindo do jogo em sequência. Após a participação de todos os integrantes das equipes na composição de seus pratos, a turma foi dividida em pequenos grupos, de acordo com o número de extensionistas, para as explicações sobre a pirâmide alimentar adaptada para crianças e adolescentes (Figura 1).

Em seguida, dois alunos de cada grupo fixaram os alimentos do prato do seu grupo em uma pirâmide emborrachada com ajuda do banner explicativo sobre a pirâmide adaptada. A contagem da pontuação acumulada foi realizada de acordo com os alimentos escolhidos para a montagem do prato, onde os cereais, pães integrais e azeites equivalem a 6 pontos; hortaliças e frutas a 5 pontos; legumes a 4 pontos; peixes, aves e ovos equivalem a 3 pontos; leite e produtos lácteos a 2 pontos e, óleos e gorduras saturadas, carne vermelha, açúcares e doces equivalem a 1 ponto. A equipe vencedora foi aquela com maior pontuação. Ao final da atividade, todos os estudantes receberam um bloquinho com o mascote do projeto e uma caneta como brindes simbólicos. Os estudantes foram estimulados pelos extensionistas a tirar suas dúvidas através das perguntas que foram depositadas numa urna, para serem respondidas posteriormente em outras oficinas.



Fonte: Adaptado de Willett WC, Stampfer MJ. *Sci Am.* 2003 Jan; 288 (1): 64-71.

Figura 1: Nova pirâmide alimentar: o novo conceito da alimentação saudável. (Fonte: adaptada de WILLETT e STAMPFER *Sci. Am.* 2003, 288 (1): 64-71).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto ainda encontra-se em desenvolvimento e está sendo implementado com sucesso, contando com a participação e interação dos extensionistas, valendo-se do conhecimento destes para a divulgação das informações sobre alimentação saudável na prevenção da obesidade. A maioria dos estudantes manteve-se atenta às explicações, demonstrando grande aceitação e empolgação pelos jogos e brincadeiras. Até o momento está sendo possível criar uma consciência em relação ao hábito alimentar saudável, juntamente com a prática de atividade física, incentivando as crianças a refletir sobre seus hábitos alimentares, melhorá-los e, assim, alcançar níveis mais elevados de bem-estar e saúde.

REFERÊNCIA

BRASIL, Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília, DF, 2012, 131p.

BRIGGS, M., SAFARI, S., BEALL, D. L. Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association – Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 103, n. 4, p. 505-514, 2003.

CHAPUT J-P, TREMBLAY A. Obesidade na infância e seu impacto sobre o desenvolvimento da criança. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters R De V, eds. **Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância [on-line]**. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-4. Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/documents/chaput-tremblayprtxp1.pdf> Acesso em: 12 Set.2013.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.13 n. 1, p 163-171, 2010.

KAIN, J. OLIVARES, S., CASTILLO, M., VIO, F. Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas em obesidade de escolares. **Revista Chilena de Pediatría**, v. 72, n. 4, p. 308-318, 2001.

LANZILLOTTI, H. S.; COUTO, S. R. M.; AFONSO, F. M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 6, p. 785-792, 2005.

SAHOTA, P., RUDOLF, M. C. J., DIXEY, R. HILL, A. J., BARTH, J. H., CADE, J. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. **British Medical Journal**, v. 323, n. 7320, p. 1-4, 2001.

WILLETT, W.C; STAMPFER, M.J .Nova pirâmide alimentar: o novo conceito da alimentação saudável. **Scientific American**, v. 288, n. 1, p. 64-71, 2003.