



PROJETO MOVIMENTA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ESTILO DE VIDA ATIVO DE ESCOLARES¹

**Marcos Antônio da Silva Lamarque², Fernanda Cristóvão Martins³, Francýellen
Teixeira da Silva⁴, Natalí Taísa Backes⁵, Pâmella Pluta⁶, Moane Marchesan Krug⁷**

¹ Trabalho consiste em um relato de experiência elaborado no programa de pós-graduação Residência Multiprofissional em Saúde da Família Unijuí/FUMSSAR.

² Profissional de Educação Física graduado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família.

³ Enfermeira graduada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ. E-mail: fecrmartins@hotmail.com

⁴ Cirurgiã-dentista graduada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Email: franteixeirasb@gmail.com

⁵ Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família. E-mail: natalibackes@gmail.com

⁶ Enfermeira graduada pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UNIJUÍ. E-mail: plutapamella@gmail.com

⁷ Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Docente da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família.

RESUMO

Introdução: A obesidade infantil é um dos graves problemas de saúde, ocasionada por hábitos de vida inadequados. O Projeto Movimenta realiza ações de prevenção e promoção da saúde com ênfase no cuidado longitudinal, com objetivo de contribuir com o desenvolvimento integral de escolares e promoção da saúde. **Objetivo:** descrever a experiência dos residentes da residência multiprofissional em saúde da família no desenvolvimento e aplicação de ações de promoção e prevenção à saúde no Projeto Movimenta. **Resultado:** Foram desenvolvidas atividades em diferentes dias e turnos da semana, através de práticas motoras para desenvolvimento da aptidão física, práticas de esportes coletivas que visam a integração e cooperação entre os pares, atividades de educação em saúde, conversas sobre cultura da paz, prevenção do bullying e do sedentarismo. **Conclusão:** percebeu-se impacto positivo na vida dos escolares, através da participação em atividades de orientação nutricional, prática de atividades físicas e interação social na escola.

INTRODUÇÃO

A busca por um estilo de vida saudável e a constante preocupação com os fatores de redução de doenças são marcadores que estão correlacionados com o bem-estar físico, mental



e social de cada indivíduo desde a primeira infância. Essas variáveis permeiam o estilo de vida das crianças, sofrendo influência da família, amigos e comunidade em geral, o que pode acabar repercutindo diretamente na sua saúde e bem-estar (AMORIM et al., 2020). Nesse sentido, a modernização e urbanização modificaram o estilo de vida e os hábitos alimentares da população de forma exponencial, inclusive da população infantil (COSTA et al., 2013).

No cenário atual a obesidade infantil torna-se cada vez mais presente sendo um dos graves problemas de saúde, afetando 7,4% dos menores de 5 anos e 15,8% das crianças entre 5 e 9 anos (BRASIL, 2020). Além disso, estima-se que 6,4 milhões de crianças abaixo de 10 anos apresentam excesso de peso e 3,1 milhões obesidade. Estas condições além de ocasionarem importantes prejuízos às crianças, sobrecarregam o sistema de saúde devido às demandas de tratamentos e complicações provocadas por essas comorbidades na vida adulta (BRASIL, 2022).

Tendo em vista diversos déficits na saúde e na educação, baseado na Conferência de Ottawa (1986), surgiu o conceito de Promoção da Saúde colocando a escola como protagonista, ou seja a "Escola como Promotora de Saúde", associando saúde a diversos valores como solidariedade, equidade, democracia, paz e cidadania (WHO, 1986). Dessa forma, com base em tais diretrizes, foi desenvolvido um programa do governo federal voltado à Rede Pública, em parceria no Ministério da Saúde com a Educação que possuísse ênfase na promoção de saúde e prevenção de agravos desde as primeiras fases da vida do indivíduo, incluindo crianças, adolescentes, jovens e adultos. Assim, a partir desta iniciativa intersetorial foi criado o Programa Saúde na Escola (PSE) (BRASIL, 2017).

Neste programa, ressalta-se a importância da educação integral para a melhora da qualidade de vida da população, visto que os jovens são vistos como sujeitos ativos e propagadores daquilo que é ensinado, transformando realidades e modificando estilos de vida individuais e coletivos, especialmente quanto ao reforço da ação comunitária, criação de habilidade pessoais e criação de ambientes saudáveis (HEIDMANN et al, 2006). Nessa perspectiva, entende-se que o desenvolvimento de atividades educativas como forma de atender à formação integral e o desenvolvimento da cidadania de estudantes da educação básica (SOUSA, et al., 2017).



Além disso, o cuidado deve ser visto como algo longitudinal, com um pensamento que vai além de apenas ações pontuais e objetivando mudar realidades, foi elaborado o Projeto Movimenta, desenvolvido em parceria entre a Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa (FUMSSAR) e o Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (UNIJUÍ), com objetivo de contribuir com o desenvolvimento integral de escolares, buscando a promoção da saúde e da qualidade de vida, inicialmente com prioridade no combate ao sobrepeso e obesidade.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é descrever a experiência multiprofissional e intersetorial dos residentes em saúde da família no desenvolvimento e aplicação de ações de promoção à saúde e prevenção de agravos no Projeto Movimenta (UNIJUÍ/FUMSSAR).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido durante as atividades dos profissionais residentes em saúde da família, em um município do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, no ano de 2022. O presente estudo, objetiva descrever o Projeto Movimenta, que se consolida como uma extensão do PSE, visando o desenvolvimento de ações de cuidado integral e longitudinal relacionados à saúde de escolares que apresentam sobrepeso e obesidade.

As atividades realizadas foram planejadas e desenvolvidas por uma equipe multidisciplinar, composta por profissionais de nível superior das áreas Educação Física, Nutrição e Psicologia, vinculados ao programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR, bem como, estagiários do curso de Educação Física da UNIJUÍ. Os encontros eram realizados semanalmente e em dias alternados, cujo objetivo era de proporcionar maior flexibilidade de adesão aos escolares assistidos pelas ações desenvolvidas.

Sendo assim, a efetivação das atividades foram estabelecidas pela coordenação do projeto e pela equipe multiprofissional, em um período de 30 dias, tendo a possibilidade da atividade ser ampliada de acordo com as demandas dos estudantes.

O espaço para efetivação do Projeto Movimenta foi cedido pela UNIJUÍ. Todas as atividades e intervenções ocorrem no Laboratório de Atividade Física, na Clínica de



Psicologia, na quadra poliesportiva e nas salas de aula do campus Santa Rosa. Os escolares se deslocam das escolas para o campus universitário com transporte coletivo fornecido pela prefeitura municipal em parceria com a FUMSSAR.

Ressalta-se ainda que mesmo que este trabalho busque por hora relatar a vivência dos autores, o mesmo foi aprovado pelo Núcleo de Ensino e Pesquisa do município (NEP).

RESULTADOS

Justificando pela alta incidência de obesidade infantil no município pretendia-se assistir apenas os escolares com sobrepeso e obesidade, porém quando se pensa em educação em saúde e prevenção de agravos se faz necessária uma visão ampliada sobre as condições de acesso à saúde e os marcadores sociais, percebe-se então a necessidade de estender o acesso a todos os escolares interessados em aderir ao projeto.

Inicialmente foi organizada uma reunião intersetorial entre gestores de saúde e educação para apreciação do projeto. Após, a coordenadora do projeto e secretária de educação convidaram a comunidade escolar para uma apresentação do projeto e formalização sobre como seria o fluxo acesso, explanando para os pais qual o público a que se destinavam as ações, explicitando a relevância do comprometimento da comunidade e a importância da participação dos escolares de forma efetiva em um projeto multiprofissional e multisetorial que visa como bem comum, a promoção da saúde e prevenção de futuros agravos, como a obesidade.

O cronograma de atividades é construído de forma participativa considerando as demandas dos escolares e articuladas no âmbito dos eixos temáticos, no intuito de obter maior efetividade das ações e ampliar adesão dos estudantes às propostas de ações. Sendo as atividades efetuadas nas segundas-feiras e quartas-feiras à tarde e nas terça-feira e quinta-feira pela manhã.

Para isso, é relevante considerarmos a realidade sócio-cultural e econômica de cada escolar, ao realizar às ações de melhoria dos hábitos alimentares, pautados nas condições de acesso aos alimentos, realizando adaptações para que ocorra uma aderência efetiva das temáticas, pois não há como promover saúde sem considerar os marcadores sociais e realizar uma profunda análise das possibilidades existentes.



Entre as ações que compõem os eixos temáticos podemos destacar práticas motoras para desenvolvimento da aptidão física, práticas de esportes coletivas que visam a integração e cooperação entre os pares, atividades de educação em saúde em relação aos hábitos alimentares saudáveis, rodas de conversa sobre cultura da paz, prevenção da violência, bullying e prevenção de agravos provenientes do sedentarismo.

Durante o primeiro semestre de execução desenvolvemos ações prioritárias de educação em saúde e promoção a saúde dos escolares, com adoção de práticas corporais de melhoria de aptidão física, coordenação motora e resistência cardiorrespiratória que atingissem o objetivo proposto de forma lúdica, desvinculada aos padrões de treinamento ou apenas a performance física. As atividades propostas contemplavam as demandas essenciais mas também proporcionaram aos estudantes oportunidade de interação social, empoderamento e autoconhecimento. Durante a aplicação das ações eles eram instigados a fazer uso de metodologias ativas, com atuação direta sobre situações de tomada de decisão e escolhas assertivas. Após alguns meses era perceptível nos relatos dos escolares o quanto as atividades de educação em saúde estavam impactando de forma direta nas ações diárias, em especial nos níveis de aptidão física e nos hábitos alimentares.

Um dos escolares, que aderiu ao projeto Movimenta, quando chegou para escuta inicial e avaliação das variáveis relacionadas à aptidão física de forma global, relatava não fazer atividade física porque era excluído pelos colegas, não sabia andar de bicicleta e não aceitava seu corpo como era, pois as roupas que tinha que usar sempre eram maiores que as usadas pelos demais. Atualmente ele está participando do projeto de forma assídua, mostra-se motivado para todas as atividades propostas, aprendeu a andar de bicicleta a partir das ações de melhoria de aptidão física e coordenação motora, e está aceitando seu corpo como ele é, ciente que as mudanças ocorrem aos poucos e se consolidam de forma significativa com constância a partir da adesão ao estilo de vida ativo.

DISCUSSÃO

De modo geral, entende-se que o sobrepeso/obesidade envolve uma interação complexa entre diferentes fatores e suas múltiplas causalidades. Entre os mais estudados e



condizentes com os hábitos contemporâneos, identifica-se como de caráter biológico as causas relacionadas à ingestão de alimentos altamente calóricos e o estilo de vida sedentário (BARBALHO et al., 2020). Vieira et al. (2018) destaca, em um estudo realizado com estudantes sobre o mapeamento de intervenções para o controle de sobrepeso/obesidade, a necessidade de forma integrada desenvolver orientações e estímulo às escolhas alimentares saudáveis e disponibilização de exercícios físicos na escola.

O PSE apresenta potencial transformador devido ao fato de grande parcela da população infanto-juvenil estar presente nos ambientes escolares, e da sua capacidade de construção de hábitos, atitudes e crenças que tendem a se perpetuar na vida adulta. Destaca-se, por tais motivos, as comunidades escolares como focos de desenvolvimento das ações de promoção de saúde, prevenção de riscos e agravos, e de educação em saúde. Ainda nesse sentido, os programas de promoção à saúde ao assumirem os determinantes de saúde como de grande influência no processo de saúde e adoecimento, incentivam a participação social e o empoderamento para o desenvolvimento a autonomia de condutas sustentáveis e integrais em diferentes realidades e territorialidades (LOPES, et al., 2018).

No entanto, estudos apontam a necessidade do aumento sistemático de incentivo à participação intersetorial da área da saúde e da educação, a fim de mobilizar e disponibilizar recursos de fomento a projetos como o Movimenta, que propiciam o envolvimento da comunidade escolar e oportuniza o planejamento de ações educativas enquanto estratégia de mudança de hábitos saudáveis. Para um objetivo de tamanha complexidade, é de grande relevância que essas ações sejam realizadas por equipes multiprofissionais, de forma que componha conhecimentos e habilidades com maior potencial para responder às necessidades dos escolares (DALLACOSTA et al, 2022).

Além disso, como relatado a exclusão social e o *bullying* ainda estão muito presentes nas escolas, sendo mais prevalente nos meninos que apresentam excesso de peso, tornando-se importante que profissionais da saúde estejam preparados para lidar com essas temáticas na escola. Agindo principalmente na prevenção ao excesso de peso e insatisfação corporal, bem como nas situações decorrentes dessas condições (DIAS, 2019).



Nesse sentido, recomenda-se a que as ações do PSE sejam implementadas amplamente, além do fortalecimento da colaboração entre os profissionais da saúde e educadores, a fim de orientar às crianças e seus familiares sobre hábitos saudáveis em casa e na escola, buscando informar e conscientizar a família sobre alimentação saudável, horário apropriado de sono, importância do desjejum, de atividades físicas ou brincadeiras ativas na rotina diária das crianças e da prática adequada quanto ao entretenimento em tela. Ainda, as instituições governamentais devem investir em espaços e ações que promovam a saúde, estas são formas de reduzir a incidência e a prevalência dessa doença (BAGGIO, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, os residentes percebem que o projeto gera impacto positivo na vida dos escolares, através da participação em atividades de orientação nutricional, prática de atividades físicas e interação social na escola. A ideia principal foi incentivar os alunos a terem hábitos saudáveis desde a infância, diminuindo a incidência de sobrepeso e obesidade no futuro.

Destaca-se a importância da participação dos residentes de diversas áreas no projeto, uma vez que, com sua atuação, foi possível desenvolver atividades que contribuem para a promoção da saúde integral dos escolares. Assim, foi possível concluir que o objetivo do projeto foi alcançado, uma vez que muitos relataram mudanças em seus hábitos alimentares e de atividades físicas, além de terem se conscientizado sobre a importância de uma vida saudável desde cedo.

Por fim, cabe ressaltar a importância de políticas públicas e incentivos para a prevenção da obesidade infantil, bem como a APS e equipe multidisciplinar como essenciais para a efetivação de ações de prevenção e promoção da saúde no âmbito escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade Infantil; Estilo de Vida Saudável; Atenção Primária à Saúde.



REFERÊNCIAS

AMORIM, A. N. D. P.; et al. **Programas de promoção de estilo de vida saudável em contexto de saúde escolar: scoping review.** Online Brazilian Journal of Nursing, v. 19, n. 4, 2020.

BAGGIO, Maria Aparecida; et al. **Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação.** *Texto & contexto enferm*; v. 30: 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331> Acesso em: 30 mar. 2023.

BARBALHO, E de V; et al. **Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares.** Cad saúde colet [Internet], Jan, v. 28, n. 1, p:12–23, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028010181>.

BRASIL. **Portaria Interministerial nº 1.055, de 25 de abril de 2017.** Redefine as regras e os critérios para adesão ao Programa Saúde na Escola - PSE por estados, Distrito Federal e municípios e dispõe sobre o respectivo incentivo financeiro para custeio de ações. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília, DF.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: relatórios de acesso público.** Brasília, DF: MS, 2020. Disponível em: <http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index> . Acesso em: 21 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **PROTEJA : Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil : orientações técnicas** [recurso eletrônico]. Brasília, DF: MS, 2022. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/orienta_proteja.pdf Acesso em: 21 mar. 2023.

COSTA, G. G.; et al. **Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura.** Revista Comunicação em Ciências da Saúde, v. 24, n. 2, p. 155-168, 2013.

DALLACOSTA, M.; et al. **Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável.** Saúde debate [Internet]. Nov, v. 46, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E318> Acesso em: 21 mar. 2023.

DIAS, Roges Ghidini. **Bullying, Obesidade e Imagem Corporal em Escolares com idade entre 14 e 17 anos da cidade de Caxias do Sul.** Tese (doutorado) - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufcspa.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1654/1/%5bTESE%5d%20Dias%2c%20Roges%20Ghidini.pdf> Acesso em: 30 mar. 2023.



HEIDMANN, I. T. S. B. et al. **Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções.** Texto & Contexto - Enfermagem, v. 15, n. Texto contexto - enferm., 2006 15(2), p. 352–358, abr. 2006.

LOPES, I. E.; et al. **Eixos de ação do Programa Saúde na Escola e Promoção da Saúde: revisão integrativa.** Saúde em Debate, v. 42, n. 118, p. 773–789, jul. 2018.

SOUSA, M.C.; et al. **A intersetorialidade no Programa Saúde na Escola: avaliação do processo político-gereencial e das práticas de trabalho.** Ciênc. Saúde Colet.; v. 22, n. 6, p.1781-1790, 2017.

VIEIRA, C.E.N.K.; et al. **Programa de Enfermagem Saúde na Escola: prevenção e controle de sobrepeso/obesidade em adolescentes.** Rev esc enferm USP [Internet], v. 52, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017025403339>

WHO-World Health Organization. **The Ottawa charter for health promotion.** Geneve: WHO; 1986.