



Evento: XXIII Jornada de Extensão

## **PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS AOS ESCOLARES: RELATO DE INTERVENÇÃO <sup>1</sup>**

### **PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS TO SCHOOL CHILDREN: EXPERIENCE REPORT**

**Letícia Bianca Petter<sup>2</sup>, Marcos Antônio da Silva Lamarque<sup>3</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Relato de intervenção dos profissionais da Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR.

<sup>2</sup> Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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.

## **INTRODUÇÃO**

As modificações nos padrões alimentares, acompanhadas pelas mudanças econômicas, demográficas e sociais e da redução dos níveis de atividade física, acometem todas as faixas etárias, em especial e de forma precoce crianças, predispondo-os ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como, por exemplo, a obesidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

Esta doença é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a maior epidemia de saúde pública no mundo, além de ser um dos principais distúrbios nutricionais entre crianças e adolescentes nas últimas quatro décadas. De acordo com o Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), adultos jovens estão sob o risco de obesidade devido ao ganho de peso em excesso na transição da infância ou da adolescência para a fase adulta (BRASIL, 2015).

As alterações alimentares em crianças são marcadas pelo excessivo consumo de alimentos processados e ultraprocessados, desde os primeiros anos de vida. Estes alimentos são ricos em calorias, pobres em nutrientes e acabam contribuindo para o ganho de peso e para o desenvolvimento de marcadores inflamatórios. Para enfrentar esse grande problema,



ações de educação em saúde se fazem necessárias e são incentivadas por políticas públicas de saúde. Para fortalecer a promoção da saúde, o Ministério da Saúde apresenta a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), a qual define a promoção de saúde como uma das estratégias de articulação transversal entre os fatores que prejudicam a saúde da população, por meio da elaboração de estratégias que proporcionem o estilo de vida saudável e reduzem as vulnerabilidades sociais (VEGA; POBLACION; TADDEI, 2015; BRASIL, 2010).

Uma das linhas de ações da PNPS é a promoção da alimentação saudável, a qual visa ações de promoção da saúde, de garantia da segurança alimentar e nutricional e do direito humano à alimentação adequada e saudável. Diante disso, o incentivo a hábitos saudáveis desde a infância por meio da articulação de estratégias entre saúde e educação, é uma das formas de promover a saúde.

O Programa Saúde na Escola – PSE (BRASIL, 2007), é uma proposta que objetiva a integração e a articulação permanente da educação e da saúde, é uma estratégia que proporciona a melhoria na qualidade de vida de crianças e adolescentes. Além disso, ele almeja contribuir para o fortalecimento de ações para o cuidado integral e proporciona à comunidade escolar, a participação em programas e projetos que articulem saúde e educação, para facilitar o enfrentamento das vulnerabilidades, as quais comprometem o desenvolvimento dessa população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Com base no exposto acima, o presente estudo pretende relatar sobre uma ação de educação alimentar, realizada no Projeto Movimenta, compartilhando uma experiência realizada na Residência Multiprofissional acerca das ações de promoção da saúde aos escolares.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, que visa compartilhar uma vivência desenvolvida junto aos escolares participantes do projeto Movimenta, uma parceria intersetorial do município de Santa Rosa, constituída pela Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa, RS (FUMSSAR), Secretaria Municipal de Educação e Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). O mencionado projeto, é uma extensão do PSE que visa a ampliação das ações de saúde por meio da promoção do estilo de vida ativo



e da alimentação saudável. Considerando as demandas do projeto, buscamos envolver propostas que venham ao encontro dos campos da saúde e da educação de forma articulada.

Para o desenvolvimento das ações de promoção da alimentação saudável e garantia do estilo de vida saudável, definiram-se alguns objetivos específicos norteadores, dentre eles, estimular os escolares a adotarem mudanças no comportamento alimentar, por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e incentivar as práticas corporais.

A intervenção foi desenvolvida no dia vinte e três de junho, pelo turno da manhã nas dependências da UNIJUÍ. Contou com a participação de 27 alunos de três escolas que aderiram ao projeto Movimenta, sendo elas Escola Municipal de Ensino Fundamental Raul Oliveira, Escola Municipal de Ensino Fundamental Pedro Speroni e Escola Municipal de Ensino Fundamental Marquês do Herval.

Para contemplar os objetivos específicos da proposta, realizou-se uma atividade de EAN com os escolares. Solicitou-se o apoio dos alunos para o recolhimento de embalagens de alimentos. Além disso, utilizamos folhas de EVA, as quais foram custeadas pelos pesquisadores.

De início, os mediadores basearam-se nas explicações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), quanto à classificação dos alimentos. Os esclarecimentos foram acerca do nível de processamento dos alimentos, sendo eles, in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. Enfatizando quais são as características de cada tipo de processamento empregado na produção do alimento, e quais são as preferências alimentares que devemos ter. Em seguida, para avaliar a efetividade da ação, realizou-se o “semáforo dos alimentos”, no qual os escolares deveriam posicionar-se em uma das cores do semáforo sendo verde, amarelo ou vermelho, para identificar a correta classificação de acordo com o nível de processamento em in natura ou minimamente processado, processado ou ultraprocessado, respectivamente. Caso o escolar não classificasse o alimento na cor correspondente, todos os demais deveriam realizar práticas corporais mediadas pelo Profissional de Educação Física.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**



A atividade proposta foi um momento de muita diversão e motivação, que permitiu aos escolares aprender de maneira lúdica sobre a temática proposta. Observou-se que a atividade de EAN realizada com os escolares, resultou em maior conhecimento acerca dos níveis de processamento dos alimentos, além do incentivo a mudanças no comportamento alimentar, ao passo que os mesmos optem por alimentos in natura ou minimamente processados.

No semáforo dos alimentos, os escolares conseguiram identificar com facilidade e clareza a cor correspondente ao nível de processamento dos alimentos e, além disso, compreenderam quais eram as características do alimento que distinguiam as classificações.

Outro fator que chamou atenção foi ver os relatos de alguns escolares participantes sobre o consumo consciente após a participação no projeto, dados bastante relevantes tratando-se do processo de educação em saúde.

Os dados apontados enquanto resultados nesse relato de experiência, concordam com a revisão de literatura realizada por Pereira, Nunes e Moreira (2020), que ao buscar experiências no período de abril a julho de 2018, nas bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online Brasil (SciELO), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (US National Library of Medicine, Bethesda, MD) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS, Ministério da Saúde, Brasil), perceberam a importância da utilização de recursos pedagógicos diversificados e da construção de materiais informativos para a promoção de hábitos saudáveis.

No mesmo sentido, Ramos, Santos, Reis (2013) defendem que a EAN constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição e são consideradas importantes instrumentos para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, a escola é um dos espaços mais focados nas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável, sendo o PSE um projeto que contribui para a formação dos escolares por meio de ações relacionadas à prevenção, atenção e promoção à saúde.

Tendo em vista que a prevalência de obesidade tem aumentado de maneira epidêmica entre crianças e adolescentes (BRASIL, 2011) e que tal fato pode ser explicado pelo alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados, sugere-se que intervenções como esta sejam realizadas de maneira mais frequente, com o intuito de auxiliar na educação alimentar e nutricional e, promover a saúde e a qualidade de vida dos escolares.





## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no apresentado neste estudo conclui-se que estratégias multissetoriais de promoção da alimentação adequada e saudável sejam proporcionadas em ambientes que permitam o acesso à alimentos saudáveis de forma regular, permanente e irrestrita, garantindo que crianças consumam alimentos seguros, adequados e saudáveis em quantidade suficiente. Além disso, reforçamos que a junção das ações que visem à alimentação adequada e saudável com a prática regular de atividade física, são ferramentas precursoras de proteção à saúde e prevenção de agravos.

**Palavras-chave:** Crianças. Doença crônica. Obesidade. Alimentação saudável. Atividade física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.** Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar.** Rio de Janeiro, 2015.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde na Escola.** Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília, 2010.

PEREIRA, T. R.; NUNES, R. M.; MOREIRA, B. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. **Lynx**, v. 1, n. 1, maio 2020.

RAMOS, F. P; SANTOS, L. A. S; REIS, A. B. C. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura.** Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Obesidade na infância e adolescência. **Manual de Orientação. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed.** São Paulo. 2019.

VEGA, J. B; POBLACION, A. P; TADDEI, J. A. A. C. **Fatores associados ao consumo de bebidas açucaradas entre pré-escolares brasileiros: inquérito nacional de 2006.** Revista Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 20, n. 8, p. 2371- 2380, 2015.