

ACÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE PARA ESCOLARES: CONSCIENTIZAÇÃO E APRENDIZAGEM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

Luana Marques Avelino Cavalcanti¹; Isabella Eduarda de Melo Oliveira¹; Karla Pires Moura Barbosa¹; Débora Beatriz Nascimento Almeida¹; Jefferson Wildes da Silva Moura¹; Célia Maria Ribeiro de Vasconcelos²; Ricardo Alexandre Amaral Muniz³; Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos⁴(Orientadora)

¹Acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.

²Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/Centro de Ciências da Saúde/Universidade Federal de Pernambuco.

³ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/Centro de Ciências da Saúde/Universidade Federal de Pernambuco

⁴ Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/Centro de Ciências da Saúde/Universidade Federal de Pernambuco, Docente da Área de Enfermagem de Saúde Pública/Departamento de Enfermagem/Universidade Federal de Pernambuco e Coordenadora do Projeto.

Introdução: A educação alimentar deve ser iniciada durante a infância e a adolescência, uma vez que, os hábitos adquiridos nessa fase refletirão na vida adulta. Durante a adolescência o indivíduo passa a ter maior controle de sua alimentação e autonomia. A correta seleção dos alimentos associados à prática de atividades físicas contribuirá para que o indivíduo apresente bem-estar físico e desenvolva-se de forma saudável e harmônica. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) no Brasil, uma em cada três crianças de 05 a 09 anos de idade encontram-se acima do peso e na população jovem, de 10 a 19 anos de idade, um em cada cinco, apresentam excesso de peso (CENTRO DE APOIO OPERACIONAL SAÚDE). Diante dessa realidade constatamos que a obesidade entre as crianças e os adolescentes no Brasil, é consequência do padrão de vida adotado na atualidade, que influencia diretamente na redução da qualidade de vida e no surgimento/agravamento das doenças crônicas. Em razão disso, é primordial a implantação de novas intervenções nas políticas públicas, com o objetivo de incentivar e promover reeducação alimentar. No ambiente escolar, os programas voltados para a educação em saúde, têm se mostrado efetivos na redução dos agravos à saúde que estão associados tanto ao estilo de vida sedentário quanto à má alimentação. A obesidade é uma doença, que na fase adulta, possui um tratamento difícil, por isso, é de suma importância trabalhar na prevenção desta patologia ainda na infância e adolescência; resultando assim, em adultos mais saudáveis futuramente. **Objetivos:** sensibilizar as crianças e adolescentes matriculados em uma escola municipal na cidade do Recife a respeito da importância de ter hábitos alimentares saudáveis; conscientizar os estudantes sobre seu papel como propagadores das informações recebidas no seu contexto familiar, comunitário e social; despertar os discentes em relação à importância da ingestão alimentar fragmentada associada à prática de exercícios físicos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. A atividade foi realizada em uma escola da rede municipal no bairro do Engenho do Meio, na cidade do Recife. O público do estudo foram os escolares do

quarto ao quinto ano do Ensino Fundamental, na faixa etária de 8 a 15 anos de idade. A ação foi realizada com o interesse de conscientizar as crianças e os adolescentes a respeito da importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis e praticar atividades físicas, visando à melhoria da qualidade de vida, assim como a promoção do cuidado. Após a exposição do conteúdo teórico por intermédio da apresentação de slides associados à arguições orais e conversação, como forma de avaliação dos conhecimentos apreendidos foi utilizada um jogo educativo em forma de tabuleiro, onde cada casa representava uma pergunta referente à temática abordada, discutindo os resultados alcançados à luz do referencial teórico pertinente. **Resultados:** Foi possível perceber o entusiasmo dos adolescentes durante a construção do saber realizado pelos escolares durante a exposição do conteúdo e a participação dos mesmos durante a verificação dos conhecimentos ao final do processo de ensino-aprendizado. Os alunos compartilhavam o saber adquirido proporcionando uma troca de experiências e oportunizando momentos de aprendizagem, construindo assim, um conhecimento coletivo. Deste modo, eles passaram a ser comunicadores ativos, oportunizando-os a disseminar os conhecimentos adquiridos na esfera familiar e social na qual estão inseridos. **Conclusão:** A referida ação contribuiu de forma significativa para a construção de um aporte de conhecimento para os escolares contemplados e para o grupo de alunos da graduação em enfermagem, visto que, o processo de construção do conhecimento ocorreu de modo dinâmico e participativo, articulando o estudo a um momento prazeroso. Notou-se o interesse e a busca dos alunos em descobrir as causas e os fatores que influenciam no comportamento alimentar a partir do que vivenciaram nos lugares onde habitam. A intervenção teve a finalidade de despertar o conhecimento crítico desses adolescentes sobre o que irão comer e a necessidade de realização de atividades físicas, portanto, apresentando uma oportunidade para a promoção do autocuidado e, também, para o cuidado coletivo.

Palavras-chaves: educação; saúde; hábitos saudáveis, escolares.

Referências:

- CENTRO DE APOIO OPERACIONAL SAÚDE. Ministério Público do Estado de Goiás. Obesidade Infantil. Disponível em: <http://www.mpggo.mp.br/portal/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMDQvMDkvMTJfMDNfNDRfNTA5X29iZXNpZGFkZV9pbmZhbnRpbDIucGRmI1d/obesidade_infantil2.pdf>
- MELLO, E.D. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. Vol. 80, nº 3, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>>.
- SABIA, R.V. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Ver. Bras. Med. Esporte**. Vol. 10, nº 5. Set/Out, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n5/v10n5a02.pdf>>.
- SOUZA, E. A et. al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, agosto de 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v27n8/02.pdf>>.