



RELATO DE EXPERIÊNCIA: SAÚDE FÍSICA E ALIMENTAR NA INFÂNCIA

IGOR MENDES FERREIRA; GUSTAVO ANTÔNIO SANTOS DE MORAIS;
LEONARDO BECKER VIEIRA DA CRUZ; TIAGO PIMENTA ROCHA

RESUMO

O desenvolvimento saudável na infância é crucial para estabelecer hábitos alimentares e atividades físicas que perdurem ao longo da vida. A escola desempenha um papel fundamental nesse processo, sendo um ambiente propício para a formação de valores e comportamentos relacionados à alimentação e exercícios. A integração entre uma dieta saudável e a prática regular de atividade física oferece benefícios abrangentes para o desenvolvimento infantil, com a escola atuando como pilar essencial nesse contexto. O Projeto de Promoção em Saúde, realizado por estudantes de medicina sob supervisão docente, baseado no Programa Saúde na Escola, concentrou-se em crianças do 1º ao 4º ano de uma escola pública em Ribeirão Preto. A ação, ocorrida nos meses de maio e abril de 2023, abordou temas como importância do exercício físico, alimentação saudável, sedentarismo e obesidade, utilizando abordagens interativas como brincadeiras e rodas de conversa. Durante as atividades, foram realizadas medidas antropométricas e análises de IMC para avaliar a situação nutricional das crianças. A exploração da pirâmide alimentar permitiu que as crianças compreendessem a importância dos diferentes grupos de alimentos, com a construção de pratos saudáveis de forma lúdica e interativa. Além disso, atividades físicas como a dinâmica do Semáforo da Alimentação e o "dodgeball" destacaram a relevância do não sedentarismo. As figuras 1 e 2 ilustram a interação das crianças com o projeto, escrevendo alimentos saudáveis e participando de atividades físicas. O projeto evidenciou a importância da promoção da saúde desde a infância, ultrapassando as barreiras da interdisciplinaridade. Ao integrar educação alimentar e estímulo à atividade física, a iniciativa busca estabelecer bases sólidas para um estilo de vida equilibrado e saudável, alinhado aos princípios da Carta de Ottawa. A conclusão destaca que a construção do bem-estar integral requer a atuação de diversas esferas, enfatizando a necessidade de envolvimento de todas as partes envolvidas na vida do indivíduo.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Alimentação escolar; Hábitos infantis.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental para a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis, os quais deverão se perpetuar ao longo da vida, o que é chamado de educação permanente. Portanto, a escola se destaca como um espaço privilegiado, onde ocorrem experiências favoráveis à construção de valores e comportamentos, no qual as crianças que as frequentam fazem a maioria de suas refeições e, assim, podem aprender a desenvolver hábitos alimentares saudáveis (PORTALMEC, 2020).

Arelado a isso, está a atividade física, que desempenha um papel crucial no desenvolvimento infantil. A prática regular de exercícios físicos na infância não apenas contribui para a saúde física, mas também para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças. A escola, como ambiente propício à aprendizagem holística,

desempenha um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo.

A integração entre uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física proporciona benefícios abrangentes para o desenvolvimento infantil. A escola, ao oferecer um ambiente propício para a aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas, torna-se um pilar essencial na formação integral das crianças. É através da educação alimentar e do estímulo à prática esportiva que se fortalecem os alicerces para um estilo de vida equilibrado e saudável desde a infância, proporcionando benefícios duradouros ao longo da vida adulta.

Baseado no Programa Saúde na Escola (PSE), que determina que as políticas públicas de saúde e educação voltadas às crianças e adolescentes, foram desenvolvidas ações de saúde nas escolas pelos discentes do curso de medicina do Centro Universitário Barão de Mauá, em Ribeirão Preto, com coordenação dos docentes do Eixo de Medicina de Família e Comunidade. A importância do projeto se revela ao considerar o público alvo, crianças, e sua fragilidade e dependência de terceiros na construção pessoal de um bem-estar biopsicossocioambiental, que é um princípio norteador para o Sistema Único de Saúde e é inspirado pela Carta de Ottawa de 1986. (MACHADO; WANDERLEY,2015).

A Carta de Ottawa sintetiza os resultados das discussões da I Conferência Internacional da Saúde realizada em Ottawa (Canadá) no ano de 1986 e sugere, como o primeiro dentre cinco campos de atuação para a promoção da saúde, a elaboração e implementação de Políticas Públicas Saudáveis (PPS). Porém, dois anos mais tarde, na II Conferência Internacional da Saúde em Adelaide (Austrália), as PPS ganharam fórum privilegiado, quando são objeto principal da Conferência. É neste fórum que se estabelece a primeira definição de PPS.

As políticas públicas saudáveis são caracterizadas por uma preocupação explícita com a saúde e a equidade, em todas as áreas, e por uma responsabilidade no que respeita ao impacto na saúde. Nesse sentido, os setores governamentais relacionados com a agricultura, o comércio, a educação, a indústria e as comunicações precisam encarar a Saúde como um fator essencial na formulação das suas políticas. Estes setores devem assumir a responsabilidade pelas decisões políticas tomadas, tendo sempre como preocupação as consequências que daí advêm para a saúde. Terão, assim, de dar tanta importância à saúde como aos aspectos econômicos (OMS,1988).

Esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência dos autores que trabalharam com um grupo de crianças acerca da alimentação saudável e a prática de atividades físicas, com o objetivo final de fortalecer o vínculo da comunidade com o constante aprendizado e construção da saúde coletiva (BRASIL,2017). Assim, é de fundamental importância a compreensão e envolvimento das crianças no processo ativo de fornecimento e o estímulo a uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física com foco na população infantil (KROTH,2020)

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de caso de um Projeto de Promoção em Saúde, executado pelos alunos do 5º período do curso de medicina de uma instituição no interior de do estado de São Paulo, sob a supervisão dos docentes da disciplina de Medicina da Família e Comunidade com crianças do 1º, 2º, 3º e 4º anos da Escola Pública Estadual, localizada na Distrital Norte, na cidade de Ribeirão Preto. A ação foi realizada nos meses de maio e abril no ano de 2023. Nela, foram abordados, de forma explicativa e interativa, com a utilização de brincadeiras e rodas de conversa, temas como importância de exercício físico, alimentação saudável, sedentarismo e obesidade.

3 DISCUSSÃO

Durante as atividades foi realizada a medida antropométrica e análise de IMC nos alunos para avaliar a situação nutricional das crianças, e avaliar se elas estavam em grupo de risco para obesidade ou desnutrição infantil.

Além disso, foi desenvolvida uma atividade sobre a pirâmide alimentar, onde as crianças podiam visualizar quais os alimentos elas deveriam consumir em proporção, uma experiência totalmente interativa pois as crianças podiam interagir com os autores e tirar suas dúvidas sobre os alimentos da pirâmide, como deveriam consumir, em que frequência, quais elas deveriam evitar de comer em excesso de modo a trazer prejuízos à saúde. Além disso, a construção de um prato saudável de modo que as crianças possam ter uma experiência lúdica e interativa com figuras e desenhos para aprender a montar um bom prato de refeição saudável.

Além do mais, foram realizadas atividades físicas, com a dinâmica do Semáforo da Alimentação e "dodgeball" para reiterar a importância do não sedentarismo.

Figura 1. Criança escrevendo alimentos que considera saudáveis, para posterior discussão utilizando a pirâmide alimentar.



Fonte: autores

Figura 2. Crianças realizando atividade física e obtendo incentivo ao não sedentarismo.



Fonte: autores

4 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do Projeto de Educação em Saúde coloca em foco a importância e a abrangência do processo da construção de hábitos de vida saudáveis desde a primeira infância, ultrapassando as barreiras das unidades da intersetorialidade no processo de construção da saúde biopsicossocioambiental, uma vez que não é possível criar um estado de bem-estar sem envolver todas as outras esferas em que o indivíduo está inserido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde Brasil 2017: uma análise da situação de saúde no Brasil. Brasília, 2017.

Kroth, D. C., Geremia, D. S., & Mussio, B. R. (2020). Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(10), 4065–4076. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.31762018>.

MACHADO, A. G. M.; WANDERLEY, L. C. S. Educação em saúde. São Paulo: Unifesp, 2011. Disponível em: <http://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/171>. Acesso em: 10 nov. 2023.

PORTAL MEC [2020]. Entenda o papel da escola na criação de hábitos alimentares

saudáveis. Ministério da Educação. [2020]. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pronatec/oferta-voluntaria/384-noticias/fnde-1801140772/86291-entenda-o-papel-da-escola-na-criacao-de-habitos-alimentares-saudaveis#footer>. Acesso em 28 abr. 2023.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Recomendações de Adelaide sobre políticas públicas saudáveis. In: II Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde Adelaide; 5 a 9 de abril de 1988.