



UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ESCOLARES SOBRE OBESIDADE E O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

MICAELLA RENATA MORESCO; GUSTAVO CESAR SANTANA; HEITOR HIGINO COSTA DOS SANTOS; VANDILSON BARROS SILVEIRA; MARÍLIA KAROLYNE DIAS PIRES

RESUMO

O presente relato, procura apresentar a experiência que os alunos de medicina do quarto período da Universidade de Rio Verde extensão Goiânia, tiveram na Escola Municipal Terra Prometida do município de Aparecida de Goiânia - Goiás. Foi realizada uma atividade lúdica com os escolares, sendo uma peça teatral, que teve como objetivo discutir sobre o tema obesidade infantil e estilo de vida saudável com os escolares de 5 a 12 anos. Essa atividade foi uma proposta de extensão oferecida pela disciplina Medicina Integrada à Saúde da Comunidade - MISCO, e deu-se através de uma apresentação que contemplou os escolares com instrumentos e linguagem clara para todas as faixas etárias, de forma que chamasse atenção e não gerasse desconforto. O roteiro da peça foi produzido inspirado no vídeo “Obesidade Infantil” da Secretaria da Saúde do Estado da Bahia. Antes do início da peça teatral foi feita uma introdução com a apresentação dos acadêmicos de medicina e disparadas algumas perguntas sobre o tema proposto. Após a apresentação da peça, as crianças puderam interagir e foi possível ouvir sobre as experiências domiciliares com alimentação saudável e prática de atividades físicas dos escolares. Foi oportuno nesse momento de encerramento que a Nutricionista da Unidade de Saúde da Família da área de cobertura daquela escola fizesse as considerações finais lembrando da importância de buscar a ajuda de profissionais de saúde na UBS para quaisquer eventualidades diante o tema abordado. Vale lembrar que houve participação também dos colaboradores da escola como as cozinheiras que mostraram aos alunos que é possível ter uma alimentação saudável dentro do ambiente escolar. Ademais, todos os grupos interagiram e foi possível perceber uma mudança de opinião, de alguns alunos, durante as interações sobre o que era ser saudável, especialmente sobre o quais alimentos são saudáveis. E por fim, houve muitos abraços e agradecimentos. Com essa experiência os alunos de medicina puderam entender o quanto é válido e importante a educação em saúde para auxiliar na prevenção de doenças e promover saúde.

Palavras-chave: Obesidade Infantil; Estilo de Vida; Alimentação Saudável; Educação alimentar; Prevenção Primária.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil vem sofrendo um importante agravamento na sociedade atual. Segundo o Ministério da Saúde, em 2019 cerca de 120 mil crianças menores de dois anos se encontravam em estado de obesidade infantil e cerca de 168 mil na mesma faixa etária estavam acima do

peso. Os números se tornam mais alarmantes com o aumento de faixa etária, refletindo uma sociedade doente desde os primeiros anos de vida (BRASÍLIA, 2019).

Um estudo feito nas creches públicas do Município de São Paulo mostrou um consumo exagerado de alimentos ultraprocessados e com alto teor de açúcar por diversas crianças, as quais também não apresentavam um estilo de vida saudável com a prática de atividades físicas. (DE OLIVEIRA LOPES et al., 2019).

Nesse contexto, instala-se um ciclo vicioso de maus hábitos, aumentando as chances do desenvolvimento da obesidade infantil e consequentemente de doenças crônicas no futuro, que tendem a aparecer cada vez mais precocemente devido ao estilo de vida patológico de muitos infantes (ARAGÃO, 2017)

Além disso, mães com menor nível de escolaridade e baixa renda tendem a oferecer de forma mais precoce alimentos industrializados aos filhos, devido a facilidade e aceitação desses alimentos pelo público infantil. Em consequência de uma rotina alimentar problemática, muitas vezes advinda dos lares, as crianças se tornam resistentes à introdução de alimentos saudáveis nas creches e escolas públicas (TOLONI et al., 2011).

Essa resistência foi observada na Escola Municipal Terra Prometida em Aparecida de Goiânia. A diretora da instituição, que recebe crianças de quatro até cerca de doze anos de idade, relatou que apesar do local oferecer uma dieta balanceada e saudável, acompanhada por nutricionista, muitos desses alimentos são descartados pelos estudantes, enquanto que os alimentos doces e gordurosos são totalmente consumidos, revelando um paladar infantil não saudável, o que aumenta as chances de desenvolver obesidade a longo prazo.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência sobre a ação desenvolvida com o tema obesidade infantil e estilo de vida saudável com os escolares de 5 a 12 anos na Escola Municipal Terra Prometida do município de Aparecida de Goiânia- Goiás.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

No primeiro semestre de 2023, alguns alunos de Medicina do quarto período da Universidade de Rio Verde, campus Aparecida de Goiânia, realizaram um trabalho de campo através de uma proposta de extensão pela disciplina Medicina Integrada à Saúde da Comunidade (MISCO). Desde então, foi necessário que o grupo elaborasse uma apresentação lúdica e interativa sobre estilo de vida saudável e Obesidade para as crianças da Escola Municipal Terra Prometida, em Aparecida de Goiânia. A ação teve o intuito de instruir sobre os riscos da má alimentação, as consequências da obesidade infantil, a importância da prática regular de atividades físicas e orientar o que seria um estilo de vida saudável. Então, foi elaborada uma peça teatral que contemplasse todos esses tópicos em linguagem clara para todas as faixas etárias da escola, de forma que chamasse atenção e não gerasse desconforto ou preconceito com os que se encontravam acima do peso.

Desse modo, o grupo pesquisou na literatura científica mais abordagens sobre o tema, investigou estratégias e métodos pedagógicos de interação com crianças. Ademais, foi elaborado um roteiro da peça teatral inspirado no vídeo “Obesidade Infantil” da Secretaria da Saúde do Estado da Bahia. Após a construção do roteiro, foram realizados alguns dias de ensaio (15/05/2023) com todos os integrantes do grupo para efetivar a peça teatral que até este momento estava apenas no plano da proposição.

Em sequência, o grupo fez a escolha dos instrumentos adequados que eram necessários para que assim pudesse se tornar uma interação lúdica e afetiva com as crianças e desvencilhá-las ao máximo de uma experiência de palestra explicativa. Por exemplo, caracterização dos personagens envolvidos e alimentos reais. A ação foi realizada no período matutino, no dia 16/05/2023 na escola municipal Terra Prometida, em Aparecida de Goiânia, com alunos do 1º ao 5º ano do ensino fundamental, separando os alunos em três grupos por faixa etária: grupo 1 (5-6 anos), grupo 2 (7-8 anos) e grupo 3 (9-12 anos). Portanto, foi necessário que o grupo fizesse 3 sessões de teatro, sendo que cada apresentação demandou uma abordagem diferente, tendo em vista a diferença de idade entre as crianças e do conhecimento prévio sobre o tema.

Sobre a peça:

Introdução: Antes do início da peça, o grupo apresentou cada integrante e os personagens. Em seguida, foram feitas perguntas sobre alimentação, obesidade e hábitos de vida saudáveis, com o intuito de conseguir a atenção do público e avaliar o nível de conhecimento. Por exemplo: “O que é Obesidade? O que são alimentos saudáveis?”. Essa atividade foi de suma importância para o trabalho, pois direcionou a atenção dos alunos para os personagens da peça.

Teatro: Personagens: Luciano, Zé, Mãe do Lu, Médico. A peça foi dividida em diferentes cenários e diálogos, mas a verdadeira moral da história gira em torno de Lu ser uma criança com hábitos de vidas inapropriados, com dieta rica em gorduras, carboidratos e pobre em vitaminas e nutrientes, associado ao sedentarismo. Enquanto seu melhor amigo Zé pratica atividade física regularmente e possui alimentação balanceada. Por fim, ao apresentar problemas de saúde relacionados à má alimentação, a mãe de Lu se vê obrigada a levar o filho ao médico para avaliar sua saúde e rever seus hábitos alimentares e de vida.

Após a apresentação da peça, as crianças puderam interagir indagando e relatando sobre suas experiências domiciliares com alimentação saudável e prática de atividades físicas. Durante as considerações finais de cada apresentação, o grupo obteve auxílio de uma Nutricionista que já acompanhava algumas crianças da escola e também discursou sobre o tema abordado, da Diretora da instituição que ajudou na organização e distribuição das turmas, dos professores que apoiaram o projeto e a Cozinheira da escola que mostrou aos alunos que é possível obter uma alimentação saudável dentro do ambiente escolar.

Vale ressaltar a receptividade tanto dos discentes quanto dos docentes da escola. Ademais, todos os grupos interagiram muito durante os momentos de perguntas e foi possível perceber uma mudança de opinião, de alguns alunos, durante as interações sobre o que era ser saudável, especialmente sobre o quais alimentos são saudáveis. E por fim, houve muitos abraços e agradecimentos.

2 DISCUSSÃO

A obesidade entre crianças e adolescentes tem se tornado uma epidemia global e um sério problema de saúde pública. No Brasil, o excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade, também tem aumentado em todas as faixas etárias. Estudos mostram um aumento significativo na prevalência de crianças com excesso de peso, com aumentos médios anuais de 9,4% entre menores de 5 anos. Entre crianças de 5 a 9 anos, aproximadamente uma em cada três apresenta excesso de peso. O mesmo padrão de aumento é observado entre adolescentes, com prevalência de excesso de peso aumentando seis vezes entre meninos e quase três vezes entre meninas.

Essas estatísticas demonstram a gravidade do problema e a necessidade de ações efetivas para combater a obesidade nessas faixas etárias (BRASÍLIA, 2022).

Vários fatores são importantes na gênese da obesidade, como os genéticos, os fisiológicos e os metabólicos. No entanto, os que poderiam explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parece estar mais relacionado às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares. O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gordura, com alta densidade energética, e a diminuição da prática de exercícios físicos, são os principais fatores relacionados ao meio ambiente. (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

O sobrepeso e a obesidade são desafios crescentes para o sistema de saúde no Brasil, especialmente entre crianças e adolescentes. A atenção primária à saúde (APS) desempenha um papel fundamental na prevenção e cuidado desses casos. Além disso, a APS é essencial para acolher e cuidar tanto individualmente quanto coletivamente desses jovens, promovendo ações de cuidado, saúde e prevenção. A avaliação contínua do perfil nutricional é o ponto de partida para garantir uma atenção integral aos casos de sobrepeso e obesidade. A prevenção e o cuidado devem abranger todas as fases da vida, desde a gestação, com ênfase em uma alimentação adequada e saudável, bem como a promoção de hábitos de vida saudáveis (BRASÍLIA, 2022).

Diante do que foi discutido e dos números apresentados, percebe-se a importância da implementação de medidas intervencionistas no combate e prevenção a este distúrbio nutricional em indivíduos mais jovens. Algumas áreas merecem atenção, sendo a educação, a indústria alimentícia e os meios de comunicação, os principais veículos de atuação. Medidas de caráter educativo e informativo, através do currículo escolar e dos meios de comunicação de massa, assim como, o controle da propaganda de alimentos não saudáveis, dirigidos principalmente ao público infantil e, a inclusão de um percentual mínimo de alimentos in natura no programa nacional de alimentação escolar e redução de açúcares simples são ações que devem ser praticadas (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

Sendo assim, o acompanhamento do estado nutricional de crianças e adolescentes é fundamental tanto para o diagnóstico como para a prevenção do sobrepeso e da obesidade. No acompanhamento longitudinal nas atividades de rotina do cuidado da saúde, é importante dar atenção não só à mudança da classificação do estado nutricional, mas também à velocidade do ganho de peso/IMC (elevação/inclinação da curva) mesmo antes de atingir a classificação de sobrepeso ou obesidade (BRASÍLIA, 2022).

Nesse contexto, como forma de prevenir esse mal, o Ministério da Saúde (MS) conta com a Estratégia de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA), na qual todos os gestores, profissionais da saúde e sociedade civil são convocados a reconhecer a obesidade infantil como um problema prioritário da saúde pública. Ainda, o MS apresenta as melhores estratégias/pilares, com base em evidências científicas, para prevenção da obesidade infantil, demonstradas na figura 1. Vale ressaltar ainda que para um maior impacto, todas essas estratégias devem ser implementadas em conjunto e concomitantes (BRASÍLIA, 2022).

Algumas das ações que o MS recomenda no âmbito dessas estratégias são: capacitação dos profissionais, promoção do aleitamento materno e da alimentação adequada e saudável, incentivo à produção e o consumo de mais alimentos in natura, minimizar o consumo de ultraprocessados, manter parques e áreas verdes urbanas seguras, limpas e iluminadas como meio de facilitar a prática de atividade física, promover e facilitar a chegada dos profissionais de saúde nos ambientes escolares e utilizar mídias de massa como meio de comunicação (BRASÍLIA, 2022).

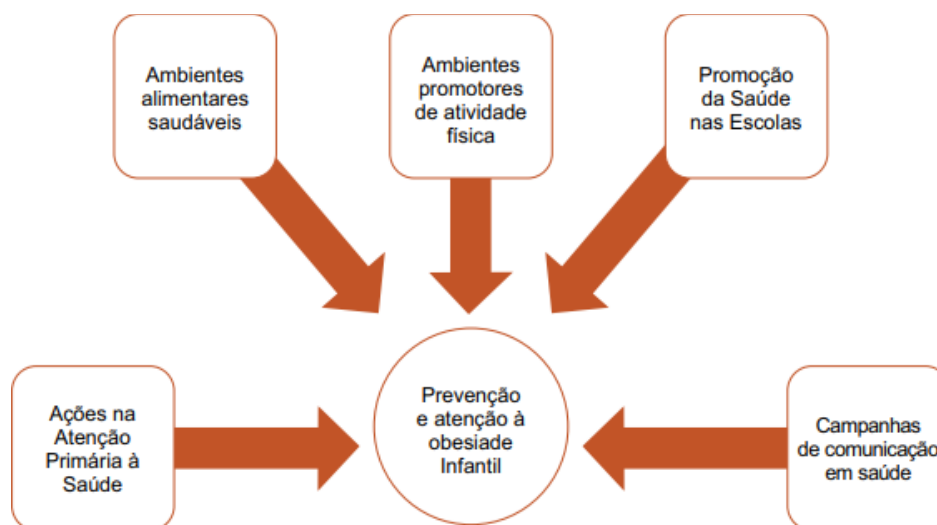


Figura 1: Estratégias efetivas para prevenção e reversão do cenário de obesidade infantil.

Fonte: BRASÍLIA, 2022.

Nessa perspectiva, a ação social em forma de peça teatral na Escola Municipal Terra Prometida teve como estratégia base a Promoção da Saúde na escola, articulando a saúde e educação para contribuir na prevenção da obesidade infantil. Ademais, é notório a dedicação da Escola Municipal Terra Prometida para a prática dessas medidas preventivas, pois dispõe de uma nutricionista para avaliar individualmente os alunos, elaborar o cardápio de todos com base nas necessidades energéticas e alimentos considerados saudáveis para as crianças, além de toda a equipe docente realizar atividades para demonstrar os alimentos saudáveis, conversar sobre o tema e incentivar um estilo de vida mais saudável.

3 CONCLUSÃO

Em virtude dos argumentos aqui apresentados, concluímos que é de suma importância a educação em saúde com o intuito de promover e prevenir na comunidade de modo em geral e principalmente com crianças. Esse diálogo no âmbito do contexto educacional é necessário, pois temas como obesidade infantil e estilo de vida saudável são muitas vezes não trabalhados por gerar dificuldades em relação ao comportamento humano. Nesse sentido, partindo de dados estatísticos, a obesidade tornou-se uma pandemia, a qual aumentou consideravelmente entre as crianças e é de extrema importância sua discussão nas escolas. Logo, a promoção de saúde na escola, por meio da apresentação teatral, veio com o objetivo de alertar e orientar as crianças sobre práticas alimentares saudáveis, não só no âmbito escolar, mas também na esfera domiciliar. Além do papel da escola, deve existir o trabalho conjunto entre a família e o setor de saúde, para que seja possível o correto acompanhamento nutricional das crianças.

Destarte, a experiência da peça teatral cumpriu com o seu objetivo de levar a discussão sobre obesidade infantil e estilo de vida saudável para o ambiente escolar, sendo uma estratégia defendida pelo Ministério da Saúde para a prevenção dessa doença e tem calendário dentro do Programa de Saúde Escolar (PSE). Desse modo, a ação contribuiu para construção do conhecimento por parte dos alunos sobre o tema e suas consequências. No entanto, é importante salientar que para mensurar o quanto a ação foi eficiente e levando a perspectivas de mudança

na opinião e estilo de vida dessas crianças, seria preciso um acompanhamento dos escolares por um período de tempo maior, podendo avaliar o que aprenderam.

Portanto, a continuidade do combate a obesidade infantil alcançará sucesso mediante a contribuição de diversos setores, com o intuito de reduzir o consumo de ultraprocessados, incentivar a prática de exercícios físicos e melhorar a qualidade de vida dessas crianças. Por isso, a integração e a articulação entre o setor Educação e o setor Saúde são essenciais para contribuir com a formação desses indivíduos e ainda auxiliar na prevenção de doenças e conseguir evitar essa onda crescente de um estilo de vida patológico com consequências a longo prazo para essas crianças que escolhem hoje como serão os adultos do futuro.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, S. G. A. Obesidade infantil: revisão de literatura. **Rev. Med. UFC**, Fortaleza, v. 57, n. 3, p. 47-50, Set./Dez. 2017.

DE OLIVEIRA LOPES, C. A.; BRANT, E. R.; ALVES COELHO, L. S. V.; SILVA SANTIAGO, S. S.; CAETANO ROMANO, M. C. Prevenção da obesidade infantil: uma proposta educativa. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, [S. l.], v. 7, n. 1, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Atlas da obesidade.

Brasília: **INCA**, 2019. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf. Acesso em: 20 mai. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estratégia Nacional para Prevenção da Obesidade Infantil [recurso eletrônico]. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível

em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteja_estrategia_nacional_obesidade_infantil.pdf. Acesso em: 26 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cuidado da Criança e do Adolescente com Sobrepeso e Obesidade [recurso eletrônico]. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_crianca_adolescente_sobrepeso_obesidade.pdf. Acesso em: 26 maio 2023.

OLIVEIRA, Cecília L. de; FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.** São Paulo, ano 2011, v. 47, n. 2, p. 107-108, 10 abr. 2003.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Original**, Revista de Nutrição, Campinas, ano 2011, 20 fev. 2011. 24(1), p. 61-70.