

Prevenção da obesidade infantil: uma proposta educativa

Prevention of childhood obesity: an educational proposal

Carlos Alexandre de Oliveira Lopes
Estudante de Medicina - Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Campus CCO - Dona Lindu
alexandreolopes@outlook.com

Enderson Resende Brant
Estudante de Medicina - Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Campus CCO - Dona Lindu
endews@hotmail.com

Luana Santos Vital Alves Coelho
Estudante de Enfermagem - Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Campus CCO - Dona Lindu
luanavitalcoelho@yahoo.com.br

Suelainne Silva Soares Santiago
Estudante de Enfermagem - Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Campus CCO - Dona Lindu
suelainnesantiago@yahoo.com.br

Márcia Christina Caetano Romano
Doutora em Enfermagem - Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Campus CCO - Dona Lindu
marciachristinacs@gmail.com

RESUMO

A obesidade infantil é um sério problema da atualidade, responsável pela determinação de outras doenças crônicas não transmissíveis na fase adulta. Medidas preventivas, como processos educativos em saúde, são fundamentais no controle do excesso de peso. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de atividades educativas com metodologias ativas sobre a prevenção da obesidade em escolas do ensino fundamental de Divinópolis. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, proveniente do segundo ano de um programa de extensão da Universidade Federal de São João del Rei, vivenciado por estudantes do curso de graduação em Medicina e Enfermagem. As atividades educativas foram realizadas no ambiente escolar, com 249 crianças na faixa etária de 6 a 11 anos de idade, durante um período de 10 meses. Evidenciou-se efetiva participação dos escolares nos processos educativos, propiciando maior conhecimento a respeito da alimentação saudável e da prática de atividade física.

Palavras-chave: *Educação em saúde. Sobre peso. Obesidade. Criança.*

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil está aumentando em um ritmo preocupante e tornando-se uma questão global, pois acomete países de alta, média e baixa renda. No ano de 2013, mais de 42 milhões de crianças com menos de 5 anos apresentaram excesso de peso, estando, portanto, propensos a adquirirem doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes e doenças cardiovasculares (OBESITY AND OVERWEIGHT, 2016).

Estudo realizado em creches públicas no município de São Paulo aponta que o consumo excessivo de alimentos inadequados como o açúcar, o sódio e a gordura trans está associado à falta de atividade física e pode contribuir para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. Revelou também que mães mais jovens, com baixa escolaridade e de menor renda oferecem precocemente alimentos industrializados aos filhos (TOLONI et al., 2011).

Em Divinópolis, estudo com 1187 alunos matriculados no ensino fundamental da rede pública reforça a magnitude do problema da obesidade infantil neste município. Foi identificada prevalência de 24,4% de excesso de peso entre os participantes do estudo, sendo este índice maior do que o encontrado em muitas cidades brasileiras (SOUZA et al., 2014).

Levantamentos apontam que caso nenhuma medida efetiva para prevenção do sobrepeso e obesidade seja executada, haverá em 2025 cerca de 75 milhões de crianças nessa situação. Além disso, os dados demonstram que 50% da população brasileira está acima do peso, sendo que desta 15 % são crianças (ABESO, 2009).

Uma pesquisa feita com 741 escolares no estado do Acre salienta que o índice de sobrepeso e obesidade é de 30% no sexo masculino e 24,2% no sexo feminino. Foi demonstrado também que os alunos com excesso de peso realizam menos atividades físicas e apresentam maior poder aquisitivo (FARIAS et al., 2012). Destaca-se que sedentarismo acompanhado de hábitos alimentares inadequados contribui para o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade em crianças, comprometendo sua saúde. A intervenção educativa deve ser realizada no sentido de sensibilizar as famílias para uma possível mudança nos hábitos de vida (FRIEDRICH, SCHUCH & WAGNER, 2012).

No contexto da atenção à criança com obesidade, é fundamental considerar a família nesse processo de abordagem. Estudo recente identificou sinalizadores importantes na família que auxiliam a compreensão dos processos dificultadores dos hábitos saudáveis e desperta a importância do grupo multidisciplinar na prevenção e tratamento da obesidade (TASSARA, NORTON & MARQUES, 2010). Segundo a World Health Organization (2016) as estratégias para prevenção e controle dessas patologias são de responsabilidade do estado, da escola e dos pais. O papel do governo envolve a elaboração de estratégias para incentivar a atividade física e me-

a alimentação das crianças e, conseqüentemente, de suas famílias. A função da escola inclui promover aulas de educação física aos alunos e fornecer alimentos saudáveis durante a merenda. Além disso, os pais devem promover um ambiente domiciliar favorável no que tange a hábitos de vida saudáveis (OBESITY AND OVERWEIGHT, 2016).

O melhor ambiente para a promoção de ações educativas com metodologias ativas para a prevenção do sobrepeso e obesidade é o recinto escolar. As intervenções educativas devem ser realizadas na infância para estimular hábitos de vida saudáveis para possíveis mudanças no padrão de vida (MAIA et al., 2012).

Metodologias ativas são um processo de formação crítica na busca de uma maior autonomia do educando através de elementos embasados cientificamente (BORGES & ALENCAR, 2014). A implementação dessas metodologias propicia maior motivação dos participantes, trazendo-lhes mais autonomia para problematizar situações, para que haja construção de um novo entendimento a partir de conhecimentos prévios. Deste modo, a problematização é de extrema importância para que a criança escolar apresente uma participação ativa em seu processo de formação, visto que a proposta deste projeto foi baseada no protagonismo infantil e na dialogicidade (BERBEL, 2011).

Na perspectiva das metodologias ativas, a inovação tecnológica, na contemporaneidade representa uma ferramenta relevante para o processo ensino aprendizagem (MUNGUBA, 2010). Acredita-se que a partir da implementação de metodologias ativas de educação é possível promover a construção de um novo conhecimento acerca da alimentação saudável, favorecendo uma mudança efetiva no comportamento dos sujeitos sobre hábitos alimentares.

Portanto, o objetivo do presente estudo consiste em relatar a experiência de atividades educativas com metodologias ativas sobre a prevenção da obesidade com escolares do ensino fundamental de Divinópolis, MG.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, vivenciado por estudantes do curso de graduação em Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de São João Del Rei.

As atividades educativas foram realizadas em uma escola municipal de ensino fundamental de Divinópolis, localizada na região sudoeste do município. Utilizou-se a oficina enquanto metodologia dos processos educativos, uma vez que essa é bastante útil na área da saúde e em ações comunitárias, pois trabalha com significados afetivos e vivências relacionadas ao tema a ser discutido. Além disso, a oficina é caracterizada como uma prática de intervenção psicossocial e possibilita ações pedagógicas, sendo um instrumento de construção do conhecimento. As intervenções educativas pautaram-se no modelo Freireano, cuja linha de pensamento é baseada na educação como meio transformador, empoderando o indivíduo através da autonomia, diálogo e conscientização do mesmo, destacando os aspectos da problematização e dialogicidade (AFONSO, 2002).

Durante as oficinas, implementou-se também a roda de conversa, pois proporciona planos metodológicos inovadores, favorecendo aos educandos a elaboração de um novo conhecimento e a produção de um comportamento diferente no que tange a alimentação saudável (SAMPAIO et al., 2014). Participaram do projeto 24,9 crianças na faixa etária de 6 a 11 anos. Inicialmente, foi realizada uma reunião com os pais e responsáveis, na qual foi solicitada a autorização para participação das crianças e dos adolescentes.

Com o auxílio de 11 professores, um vice-diretor e um diretor, as atividades educativas ocorreram em uma sala de aula cedida pela escola, com no máximo 15 escolares por subgrupo, durante o horário curricular. Vale ressaltar que a avaliação de cada oficina realizada foi feita por meio do registro da participação dos escolares em diário de campo, no sentido de verificar a pertinência da metodologia, do tempo e dos recursos utilizados.

Os temas trabalhados foram baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, sendo estes: princípios de uma alimentação saudável, escolha dos alimentos, alimentação regional, cuidados na conservação e manipulação de alimentos, o ato de comer e comensalidade, e dez passos para uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014).

DESENVOLVIMENTO

Para o planejamento educativo foi realizada uma reunião com o corpo escolar para definição de cronograma, sala a ser cedida, temas a serem trabalhados, visando discutir e construir estratégias educativas.

As oficinas e as dinâmicas foram planejadas de acordo com a proposta de cada tema. Os materiais utilizados foram lápis de cor, cola, folhas A4, pinceis, massinhas de modelar e carimbos em formato de frutas.

Para cada tema trabalhado realizou-se um encontro com os escolares, com duração média de 60 minutos, com horário de aula previamente reservado para a atividade educativa. Para abordar os temas “princípios de uma alimentação saudável”, “escolha dos alimentos” e “alimentação regional”, buscou-se sensibilizar os participantes sobre a importância da escolha dos alimentos a partir da disponibilidade dos mesmos na região.

Os recursos utilizados foram painéis de frutas, legumes e verduras, tendo como vivência a roda de conversa. Nesta abordagem foi priorizado o conhecimento sobre os hábitos alimentares dos escolares no âmbito familiar por meio de questionamentos quanto a sua alimentação.

Para abordar os temas “cuidados na conservação e manipulação de alimentos” e “o ato de comer e comensalidade”, discutiu-se sobre o preparo e conservação adequados dos alimentos, além de refletir acerca do comportamento alimentar.

Para esta atividade foram utilizadas folhas A4 e lápis de cor, tendo como vivência desenhos elaborados pelos participantes acerca de uma refeição saudável e variada. Além disso, foi proposto que os alunos realizassem atividades com massinhas de modelagem e discutissem sobre o modo de preparo mais saudável dos alimentos modelados.

Durante a abordagem da temática “dez passos para uma alimentação saudável e adequada” utilizou-se um caça-palavras relativo às frutas, sendo que posteriormente houve uma discussão acerca das mesmas e seus benefícios.

Medidas de prevenção ao sobrepeso e à obesidade, como o hábito de ingerir alimentos saudáveis, devem ser estimuladas, pois a substituição cada vez mais cedo de alimentos in natura por alimentos processados pode contribuir para o excesso de peso². Desde modo, a implementação de atividades educativas com metodologias ativas na infância é bastante significativa para que haja possíveis mudanças acerca dos hábitos de vida saudáveis (MAIA et al., 2012).

As estratégias pedagógicas utilizadas no presente estudo propiciaram a interação de todos os participantes, favorecendo concomitantemente o ensinar e o aprender, trazendo como enfoque o diálogo (MONTEIRO & VIEIRA, 2010). É importante ressaltar que o processo educativo se dá pela interação professor-aluno para que haja a estruturação do conhecimento. O educador deve se preocupar não somente com a troca de informações, mas também com a cidadania do educando, adequando o conteúdo à sua realidade, pois o mesmo deve ser interativo e ativo na construção do conhecimento (FRANCO, SILVA & DAHER, 2011).

Destaca-se, portanto, a relevância do método dialógico para que haja troca de informações, expondo informações entre o conhecimento científico e o popular, proporcionando maior conhecimento acerca do te-

ma proposto (TORREZAN, GUIMARÃES & FURLANETTI, 2012). Ressalta-se também a importância do método problematizador na identificação de problemas para possível resolução através de reflexões críticas na busca de um novo conhecimento.

Investigação realizada com escolares paraibanos visando à promoção da saúde dessas crianças indicou que instrumentos lúdicos são extremamente adequados e importantes para se trabalhar educação em saúde com essa população (CARVALHO et al., 2013). Outra pesquisa que propôs ensinar hábitos posturais a crianças utilizou histórias em quadrinhos e demonstrou o aprendizado e a melhoria de postura dos participantes (REBOLHO, CASAROTTO & JOÃO, 2009).

De fato, estudos apontam a importância da interação entre professor-aluno visando o melhor processo educativo, onde os sujeitos se tornam ativos e interativos, levando ao desenvolvimento do educando na busca de um novo entendimento do assunto proposto (SILVA & NAVARRO, 2012). Além disso, o educador deve compreender as dificuldades do educando, pois o que parece simples para seu entendimento, pode ser o contrário para o aluno. Ultrapassando, assim, ideias de que o aluno seja uma “tabula rasa” e começando a vê-lo como sujeito de ideologias (HÜLSENDEGER, 2009).

CONCLUSÃO

A evidente necessidade de ações que promovam a diminuição do sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes exige uma intervenção através de um método efetivo para este público. Pôde-se observar que o conhecimento construído pelas crianças, através das metodologias ativas de ensino, acerca de uma boa alimentação e prevenção de agravos nutricionais de saúde foi notório e, gradativamente, expandido após cada atividade realizada. Assim, frente a este evento, a continuação deste plano de ensino é fundamental para que os saberes obtidos sirvam como agentes motivadores para a obtenção de hábitos de vida saudáveis por estes sujeitos.

Estas atividades incentivam um melhor entendimento sobre a temática em questão e, conseqüentemente, favorecem uma discussão válida entre o público infantil, capaz de suscitar a divulgação das informações obtidas para os mais diversos grupos sociais em que está inserido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- TOLONI, M. H. A. L.; et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. *Rev. Nutr.* [Internet]. 2011 Feb [cited 2017 Aug 30]; 24(1): 61-70. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000100006&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000100006>.
- SOUZA, M. C. C.; et al. Factors associated with obesity and overweight in school-aged children. *Texto contexto – enferm.* [serial on the Internet]. 2014 Sep [cited 2015 Mar 27]; 23(3): 712-719. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-070720140003000712&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014001740013>
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. ABESO. Agosto de 2009. Acessado em Fevereiro de 2016.
- FARIAS, E. S.; et al. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes. *Rev. Nutr.* [Internet]. 2012 Apr [cited 2017 Sep 03]; 25(2): 229-236. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732012000200005&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732012000200005>
- FRIEDRICH R. R.; SCHUCH, J.; WAGNER M.B. Efeito De Intervenções Sobre O Índice De Massa Corporal Em Escolares. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, v. 46, n. 3, p. 551-560, June 2012. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000300018&lng=en&nrm=iso>. access on 10 Mar. 2016. Epub Apr 24, 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012005000036>.
- TASSARA, Valéria; NORTON, R. C.; MARQUES, W. E. U. Importância do contexto sociofamiliar na abordagem de crianças obesas. *Rev. paul. pediatr.* [Internet]. 2010 Sep [cited 2017 Aug 30]; 28(3): 309-314. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000300009&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822010000300009>.
- MAIA, E. R.; et al. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. *Rev. Nutr.* [Internet]. 2012 Feb [cited 2017 Aug 30]; 25(1): 79-88. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732012000100008&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732012000100008>.
- BORGES, T. S.; ALENCAR, G. Metodologias ativas na promoção da formação crítica do estudante: o uso das metodologias ativas como recurso didático na formação crítica do estudante do ensino superior. *Cairu em Revista*. Jul/Ago 2014, Ano 03, n° 04, p. 119.
- BERBEL, N. A. N. As Metodologias Ativas E A Promoção Da Autonomia De Estudantes. *Semina: Ciências Sociais e Humanas, Londrina*, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011.
- MUNGUBA, M. C. S. Educação Na Saúde- Sobreposição De Saberes Ou Interfaces?. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, vol. 23, núm. 4, outubro-diciembre, 2010, pp. 295-296.
- AFONSO, L. *Oficinas Em Dinâmica De Grupo: Um Método De Intervenção Psicossocial*. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2002.
- SAMPAIO, J; et al. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. *Interface (Botucatu)* [Internet]. 2014 [cited 2017 Aug 30]; 18(Suppl 2): 1299-1311. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832014000601299&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622013.0264>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156 p.
- MONTEIRO, E. M. L. M.; VIEIRA, N. F. C. Educação em saúde a partir de círculos de cultura. *Rev. bras. enferm.* [Internet]. 2010 June [cited 2017 Aug 30]; 63(3): 397-403. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000300008&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672010000300008>.
- JÚNIOR, L. M. S.; et al., 2012. Prevalência de excesso de peso e fatores associados em adolescentes de escolas privadas de região urbana na Amazônia. *Revista Paulista de Pediatria*, 30(2), 217-222.
- FRANCO T. A. V.; SILVA J. L. L.; DAHER, D. V. Educação em saúde e a pedagogia dialógica: uma reflexão sobre grupos educativos na atenção básica. *Informe-se em promoção da saúde*, v.7, n.2.p.19-22, 2011.
- TORREZAN, R. M; GUIMARÃES, R. B.; FURLANETTI, M. P. F. R. (2012). A importância da problematização na construção do conhecimento em saúde comunitária. *Trabalho, Educação e Saúde*, 10(1), 107-124. <https://dx.doi.org/10.1590/S1981-77462012000100007>
- CARVALHO, T; et al. Estratégias de promoção de saúde para crianças em idade pré-escolar do município de Patos-PB. *Rev. odontol. UNESP* [Internet]. 2013 Dec [cited 2017 Aug 30]; 42(6): 426-431. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25772013000600006&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-25772013000600006>.
- REBOLHO, M. C. T, CASAROTTO, R. A.; JOÃO, S. M. A. Estratégias para ensino de hábitos posturais em crianças: história em quadrinhos versus experiência prática. *Fisioter. Pesqui.*, São Paulo , v.16, n. 1, p. 46-51, Mar. 2009 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502009000100009&lng=en&nrm=iso>.

REBOLHO, M. C. T., CASAROTTO, R. A.; JOÃO, S. M. A. Estratégias para ensino de hábitos posturais em crianças: história em quadrinhos versus experiência prática. *Fisioter. Pesqui.*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 46-51, Mar. 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502009000100009&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Aug. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502009000100009>.

SILVA, O G; NAVARRO, E C; A relação professor- aluno no processo ensino- aprendizagem. *Revista Eletrônica da Univar* (2012) n.º8 Vol – 3 p. 95 -100.

HÜLSENDEGER, M. J. V. C. Compreendendo A Importância De Saber O Que O Aluno Sabe. *REA*, Nº99, agosto de 2009, Ano IX, ISSN 1519-6186.