

AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTO-JUVENIL NO ÂMBITO ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE CAMPINA GRANDE-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Gabriely Queiroz¹
Cinthia Sonaly Santos Rodrigues²
Selma Aires Monteiro Galdino³
Danielle Franklin de Carvalho⁴

INTRODUÇÃO

O excesso de peso é um problema de saúde pública crescente. O aumento do tecido adiposo, seja de forma localizada ou em todo o corpo, tem sido cada vez mais prevalente em todas as faixas etárias. A obesidade consiste em uma doença crônica multifatorial e importante preditor de doenças. Os fatores relacionados são inúmeros, desde a inatividade física e alimentação não balanceada, quanto o desmame precoce, a influência alimentar dos pais e da tecnologia, sobretudo entre as crianças e adolescentes (“presos” ao mundo virtual durante várias horas do dia), a influência midiática na propagação, por exemplo, de *fast foods*, bolachas recheadas, refrigerantes, entre outros, e a escassez de políticas efetivas na prevenção e combate à obesidade infanto-juvenil (MARIZ, *et al* 2015) (DURE, *et al* 2015).

As estatísticas mostram que mais de 12% dos meninos são obesos e mais de 9% das meninas apresentam excesso de peso, só no Brasil. Houve um salto de 11 milhões para 123 milhões de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2017). Vale salientar que há grandes probabilidades desse excesso de peso perdurar por toda vida, resultando em adultos e idosos obesos, com maiores chances de morbidades associadas e com impacto direto sobre a qualidade de vida (MARIZ, *et al* 2015).

Na atualidade, o método mais usual para a determinação do estado nutricional ainda é o Índice de Massa Corporal (IMC), razão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). Para crianças e adolescentes é ajustado pelo sexo e idade, através das curvas de escore z propostas pela Organização Mundial de Saúde. Através desse índice determina-se se o indivíduo está abaixo do peso, com peso adequado, sobrepeso ou obesidade. Outro método também bastante empregado, pelo baixo custo e efetividade, é a aferição da circunferência abdominal, que avalia o depósito de gordura nesta região (MIRANDA, *et al* 2015).

As consequências advindas do excesso de tecido adiposo são várias, tanto físicas quanto psicológicas, podendo-se destacar a diminuição da autoestima e da aptidão física, o isolamento social, o aumento da predisposição para o diabetes *mellitus* e hipertensão, e uma menor qualidade de vida, além de várias outras comorbidades. Nota-se, portanto, a importância de se promover o controle do peso corporal, a fim de prevenir e combater a obesidade e promover a saúde (ROCHA, *et al* 2017).

Algumas das ações que promovem a saúde referem-se a capacitação do público que estará sendo alvo da atividade, tornando-os aptos para desenvolverem cuidados com a própria saúde e até disseminar as orientações do que foi aprendido na ação para outros indivíduos.

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gaby-7741@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, cinthia6856@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, selmamg17@gmail.com;

⁴ Professor orientador: Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente- UFPE, Mestrado em Saúde Pública e Pesquisadora do NEPE. Departamento de Enfermagem – UEPB, daniellefranklin6@gmail.com.

Para tanto, deve levar-se em consideração os determinantes sociais nos quais a população alvo está inserida, e se o tema é de interesse de todos (KESSLER, *et al* 2018).

Uma das maiores dificuldades enfrentadas no atendimento ao público infanto-juvenil consiste na adesão a um estilo de vida saudável, que inclua alimentação balanceada e prática de atividade física. Vencer o sedentarismo nessa faixa etária consiste num verdadeiro desafio. Neste sentido, os videogames ativos ou *exergames* despontam como um método lúdico e divertido para estimular o exercício físico, ao transformar os tradicionais jogos de apertar botões ou mover alavancas em jogos dinâmicos controlados através dos movimentos corporais, como os jogos de dança (*Just Dance*) e outros afins que, ademais, favorecem a interação social. São, portanto, uma importante alternativa para promoção da atividade física e, portanto, da aptidão física e motora (MEDEIROS, *et al* 2017).

As ações educativas representam uma importante ferramenta na batalha contra o excesso de peso, sobretudo através do uso de metodologias ativas e atividades educativas, o que favorece a adesão, levando as crianças e os jovens a sentirem--se mais motivados e interessados em mudanças do estilo de vida (DIAS, *et al* 2017).

Diante disto, este trabalho tem por objetivo relatar as ações educativas desenvolvidas com os alunos do ensino fundamental de uma escola municipal de Campina Grande-PB, com a finalidade de prevenir, controlar e combater a obesidade infanto-juvenil, destacando formas de perda de peso corporal e a importância de hábitos saudáveis.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em um relato de experiência sobre “um dia de mobilização para o manejo da obesidade infanto-juvenil” em turmas da educação infantil e ensino fundamental de uma escola municipal de Campina Grande-PB. O evento foi promovido por acadêmicos e docentes do Núcleo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas da Universidade Estadual da Paraíba (NEPE-UEPB), em junho de 2018, e envolveu diferentes ações de saúde e educação, com crianças e adolescentes e seus familiares, com o objetivo de conscientizar sobre os riscos da obesidade e as melhores formas de enfrentamento do problema.

As atividades foram realizadas na manhã de sábado, divididas em “estações” e conduzidas por graduandos da área de saúde, mestrandos, doutorandos, além do corpo docente que coordena o projeto. Foram trabalhados os alunos matriculados que estivessem com excesso de peso corporal, acompanhados pelos seus respectivos responsáveis.

DESENVOLVIMENTO

As “estações” eram estabelecidas de acordo com as atividades que eram oferecidas: aferição do peso, altura, circunferência abdominal e pressão arterial; coleta de amostras de sangue para realização de exames; avaliação da gordura corporal por meio de um adipômetro nas dobras subescapulares e tríceps; avaliação do risco cardiovascular pela técnica ultrassonografia Doppler; realização de espirometria para avaliação da função pulmonar analisando expansão, inspiração e expiração; avaliação da envergadura e aptidão física (através de testes de esforço); e aplicação de questionários/formulários para conhecimento do estilo de vida dos indivíduos. Em outras salas eram realizadas ações educativas, foram montadas estações com *exergames* para que os adolescentes pudessem praticar a atividade e, ainda, ofertados lanches.

Todas as atividades eram acompanhadas e supervisionadas por pessoas capacitadas e habilitadas para estar realizando os procedimentos e avaliações. Os responsáveis pelos alunos também eram atendidos, inclusive para observar se essas crianças estavam inseridas em contextos que promovam a obesidade e suas comorbidades. Além disso, a participação dos pais era de fundamental importância para que houvesse a disseminação das informações necessárias sobre a obesidade e como se promover práticas e ações de prevenção.

Nas estações de *games* foi utilizada a plataforma XBOX 360, com o acessório Kinect (Microsoft®), a fim de possibilitar o usuário controlar e interagir apenas com comando dos movimentos corporais, fazendo com que ele realizasse atividade física. O *Just Dance* (2014 a 2018) foi o jogo selecionado, pois além da maioria das danças poderem levar o adolescente a atingirem a intensidade moderada de atividade física, é também relatado na literatura (JELSMA, 2014) como o que desperta maior interesse entre os adolescentes, além de permitir que a intervenção seja realizada no grupo de quatro adolescentes no mesmo momento.

A atividade foi realizada em salas reservadas na escola selecionada. Realizou-se o monitoramento da frequência cardíaca através de frequencímetro MULTILASER® Atrio antes (para cálculo da frequência de treino), durante (para monitorização da intensidade do exercício) e após a atividade (para avaliação da estabilidade hemodinâmica). Esse equipamento consta de uma fita cinta cardíaca transmissora por *wireless* para o monitor cardíaco de pulso.

Para aumentar o engajamento dos adolescentes na atividade utilizavam-se diferentes blocos de músicas, além de desafios. Os alunos eram incentivados a imergirem em uma sistemática de competição e cooperação, estando divididos em grupos. O grupo conquistava pontos a partir de critérios variados, alcançando uma quantidade de estrelas, e recebiam uma premiação simbólica ao final.

Após transitarem por todas as estações, os adolescentes e seus responsáveis recebiam alimentos saudáveis, destacando a importância de uma alimentação balanceada e nutritiva para o controle do peso corporal de maneira combinada com a prática de exercícios físicos, visto que hábitos saudáveis praticados durante a infância e adolescência devem perdurar por toda a vida adulta, propiciando uma maior qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O evento contou com a participação de pouco mais de 50 alunos com sobrepeso ou obesidade, matriculados entre o 6º e o 9º ano do ensino fundamental, acompanhados pelos pais e/ou responsáveis. Os familiares responsáveis foram apresentados às diferentes estações, a fim de que conhecessem os aspectos avaliados em suas crianças e adolescentes e fossem incentivados na promoção à saúde, de forma a poder aconselhar os filhos sobre hábitos saudáveis, e mudar os seus próprios hábitos, permitindo uma maior qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

As ações desenvolvidas incentivaram mudanças nos estilos de vida dos alunos e dos responsáveis, sendo eles devidamente orientados, destacando-se que ter uma alimentação balanceada e praticar atividade física representam hábitos necessários à vida, sendo capazes de melhorar a saúde e promover qualidade de vida.

Os alunos relataram que através do “*Just Dance*” e das orientações recebidas pelos profissionais, ficou mais fácil de praticarem e possuírem uma vida saudável e ativa. A prática desses hábitos afeta toda a vida do jovem, melhorando a cognição, participação em aula, disposição física, aumento da confiança e autoestima, diminuindo assim a timidez, e oportunizar um envelhecimento humano saudável (FRONTZEK, BERNARDES, MODENA, 2017).

As experiências adquiridas neste dia pelos discentes e demais profissionais foram fundamentais para a carreira profissional. A interação entre os acadêmicos e os alunos possibilitou a construção de conhecimento e trocas de experiências, contribuindo positivamente para a formação.

Foi notório o impacto que as ações educativas tiveram sobre os alunos, os responsáveis pelos mesmos, e os profissionais. É válido ressaltar a necessidade de mais ações como essas, reforçando sempre a importância de hábitos saudáveis, a prática de atividade física e o apoio necessário dos familiares neste processo de perda de peso. Reforça-se que o caminho para o controle do peso é diário, requer força de vontade e disciplina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho destacou a importância das realizações de atividades educativas com objetivo de promover a saúde, propiciando ao público alvo orientações acerca da saúde e formas de combater a obesidade. Introduzir em rotinas diárias a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada com finalidade de controlar o peso corporal e melhorar a qualidade de vida é de suma importância.

Palavras-chave: Obesidade, Ações educativas, Infanto-Juvenil, Intervenção.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da educação. Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro. 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade infantil traz riscos para a saúde adulta. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2019.

DIAS, P. C; HENRIQUES, P; ANJOS, L. A; BURLANDY, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, vol.33, n.7, 2017.

DURE, M. L. A obesidade infantil: um olhar sobre o contexto familiar, escolar e da mídia. **Revista de epidemiologia e controle de infecção**. Rio Grande do Sul, vol.5, n.4, p.191-196, 2015.

FRONTZEK, L.; BERNARDES, L.; MODENA, C. Obesidade infantil: compreender para melhor intervir. Rev. Abordagem Gestáltica, Goiânia, vol.23, n.2, 2017.

KESSLER, M. et al. Ações educativas e de promoção da saúde em equipes do Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica, Rio Grande do Sul, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília, vol.27, n.2, p.1-11, 2018.

JESLMA, D. The impact of Wii Fit intervention on dynamic balance control in children with probable Developmental Coordination Disorder and balance problems. 2014.

LIMA, K. L. et al. Ações educativas para a promoção da saúde: prática de Atividade física de estudantes do ensino médio. **Itinerarius Reflections**. Goiás, vol. 11, n.1, 2015.

MARIZ, L. S. et al. Causas de obesidade infanto juvenil: reflexões segundo a teoria de hannah arendt. **Texto contexto enfermagem**. Rio Grande do Norte, vol.24, n.03, p.891-897, 2015.

MEDEIROS, P. et al. Exergames como ferramenta de aquisição e desenvolvimento de habilidades e capacidades motoras: uma revisão sistemática. **Revista Paul. Pediatra**. Santa Catarina, vol.35, n.4, p.464-471, 2017.

MIRANDA, J. Q. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: pública vs privada. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, vol.21, n.2, 2015.

ROCHA, M. et al. Aspectos psicossociais da obesidade na infância e adolescência. **Psicologia, saúde e doenças**. Rio Grande do Norte, vol.18, n.3, 2017.