



A UTILIZAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS COMO ALTERNATIVA PARA O COMBATE DA OBESIDADE INFANTIL

Aléxia dos Santos Ferreira¹, Maria Eduarda Souza Minéo², Aliny de Lima Santos³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. alexiaferreira@msn.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. dudamineo@hotmail.com

³Doutora, Docente no Curso de Medicina, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. E-mail: aliny.santos@unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo relatar uma experiência de acadêmicos de medicina na implementação de prática lúdica junto a escolares com foco na promoção da saúde nutricional. Inicialmente, foi solicitado a autorização da escola, e diante dessa autorização trabalhou-se com pequenos grupos de crianças em uma única tarde, durante duas horas. As crianças foram divididas em grupos de quatro ou cinco, totalizando a participação de 50. Essas foram convidadas inicialmente a montar um prato com o que seria uma alimentação saudável que faz parte das suas rotinas alimentares. Diante dessa apresentação, eles deviam explicar quais alimentos eram saudáveis e quais não eram. Frente a fala e a montagem do prato, os acadêmicos de medicina puderam identificar como se dá a rotina alimentar das crianças e o que é entendido por eles como saudável ou não, e de posse dessa informação foi realizada uma orientação em relação aos grupos alimentares, sobre quais alimentos são saudáveis ou não e de como deveria ser composta uma alimentação saudável para essas crianças. A atividade foi produtiva pois proporcionou aos alunos se aproximar da realidade da população e criar estratégias de educação voltadas para um cenário real. Conclui-se que a proposta obteve impacto positivo no corpo escolar e nos acadêmicos de medicina, devido à intensa participação e colaboração de ambos na realização da atividade.

PALAVRAS-CHAVE: Acadêmicos de medicina; Alimentação saudável; Educação infantil; Ensino básico.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Nunes et al. (2021), a prevalência da obesidade em crianças e adolescentes tem apresentado um rápido aumento durante as últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial, o que naturalmente inclui o Brasil.

A obesidade é uma doença caracterizada pelo peso elevado, que pode acarretar outros problemas. Ademais, o aumento da obesidade infantil no Brasil é grave devido às consequências que podem ser ocasionadas com a cronicidade da doença, como hipertensão arterial sistêmica precoce, diabetes mellitus tipo 2 e hipercolesterolemia. Tais condições clínicas aumentam, consequentemente, a longo prazo, o risco para agravos cardiovasculares e neurológicos, como infarto agudo do miocárdio e acidentes vasculares encefálicos isquêmicos ou hemorrágicos (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Consoante Carvalho (2011), citado por Jardim e de Souza (2017), pôr o público infantil como alvo principal para as ações contra a obesidade e o sobrepeso seria mais eficaz, levando em consideração que é mais fácil educar esse público para ter uma alimentação saudável desde a pequena infância, do que reeducar indivíduos já adultos a se alimentarem melhor, após tanto tempo com uma alimentação inadequada.

Dentre os fatores que se relacionam com as principais causas para a ocorrência de sobrepeso e obesidade nessa faixa etária, encontram-se essencialmente os hábitos alimentares, tanto no que diz respeito à quantidade quanto à qualidade nutricional dos alimentos. Tais fatores podem ser confirmados devido à mudança no perfil nutricional da população brasileira nos últimos anos, destacando-se o crescimento da oferta de alimentos industrializados às crianças desde os seus primeiros anos de vida (FONSECA; DRUMMOND, 2018)



Dessa forma, levando em consideração que tal momento da vida de uma criança é muito importante para moldar seu perfil alimentar, tais influências no início da vida podem definir o futuro nutricional da criança, seja positivamente, seja negativamente (SILVA; DA SILVA; BELARMINO, 2021).

Com isso, a partir da necessidade de procurar por uma forma de inibir o crescimento da obesidade, é importante o planejamento de ações de educação em saúde, principalmente destinadas ao público infantil, com o intuito de incentivar a prática da alimentação saudável. Contudo, entende-se que, para o desenvolvimento dessas práticas, necessita-se de uma linguagem acessível para esse público, com a utilização, por exemplo, de atividades lúdicas como ferramenta facilitadora do processo.

Assim, as atividades lúdicas são ferramentas pedagógicas promotoras do desenvolvimento cognitivo e estimuladoras das relações interpessoais (MARQUES, 2017). Ademais, essas atividades podem ser uma oportunidade de aproximar estudantes de medicina dos problemas da comunidade, favorecendo a educação médica, juntamente à resolução desse cenário.

Consoante à problemática da obesidade infantil, ações que utilizam metodologias lúdicas podem explorar a criatividade dos educandos, além de fortalecer a sua conduta no processo de ensino-aprendizagem, proporcionando resultados significativos e inovadores na educação infantil (MARQUES, 2017).

Desse modo, o presente trabalho tem como objetivo relatar uma experiência de acadêmicos de medicina na implementação de uma prática lúdica junto a escolares com foco na promoção da saúde nutricional.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A referida ação aqui relatada tratou-se de uma atividade lúdica denominada “Brincando e aprendendo com os alimentos”, realizada em uma escola municipal de ensino fundamental, na cidade de Maringá-PR, junto a escolares da 3^a e 4^a série. Tal prática foi realizada por acadêmicos do 2º ano de medicina de uma instituição privada do mesmo município.

Inicialmente foi solicitada a permissão junto à escola para a realização da atividade. Desse modo, deu-se a realização de uma ação educativa com abordagem lúdica junto a 50 crianças com idades entre oito e 10 anos. A mesma ocorreu em um único dia com duração de duas horas, e a participação das crianças se deu em grupos menores.

A ação teve como objetivo principal identificar o conhecimento dos escolares acerca da composição de uma dieta saudável bem como da razão pelas quais determinados alimentos são ou não indicados no cotidiano dessas crianças. Ademais, também se propôs orientá-los acerca de uma alimentação saudável.

Para tanto, as crianças foram convidadas a montar um prato saudável simulado, que fosse compatível com aquilo que costumam consumir em sua rotina familiar. Prepararam-se diversas imagens confeccionadas com material em E.V.A representando alimentos saudáveis e não saudáveis a serem selecionados, como proteínas (carne de panela, coxa de frango e etc) e carboidratos (arroz, macarrão e etc) com diferentes formas de preparo, entre elas, fritos, cozidos e assados, além de doces (bala, chocolate e etc), suco (natural e industrializado), refrigerante e água, retiradas de acervos do Google.

Inicialmente, os escolares foram divididos em grupos, os quais continham de cinco a seis crianças e ocorreu a explicação de como iria funcionar a ação. Sendo assim, um grupo por vez foi orientado que, em cinco minutos, deveriam montar um prato que representasse um almoço saudável, e a escolha deveria ser unânime entre o grupo.



Uma vez montado o prato as crianças foram questionadas o quanto aqueles alimentos escolhidos eram ou não saudáveis permitindo aos acadêmicos uma melhor compreensão sobre a rotina alimentar das crianças bem como o conhecimento que as mesmas tinham sobre a qualidade dos alimentos escolhidos.

De posse dessa informação deu-se sequência informando às crianças a adequação ou não dos alimentos escolhidos e o porquê de tal resultado. Assim, com essa atividade, buscou-se analisar a real percepção dos alunos a respeito do que são alimentos saudáveis e do que seria uma alimentação equilibrada, e apenas mediante sua compreensão baseou-se a orientação prestada a essas crianças.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da promoção de brincadeiras é possível estimular a participação das crianças, pois é uma forma de tentar reter sua atenção por mais tempo, garantindo uma interatividade, já que as atividades propostas são relacionadas com o cotidiano, sendo uma forma de reproduzir depois o que foi aprendido por meio das práticas lúdicas.

De modo geral, as crianças montaram pratos considerados saudáveis, compostos por alimentos de todas as classes nutricionais, contudo, chamaram atenção algumas escolhas, tais como ovo frito, em detrimento do ovo cozido; a ausência de proteína em muitos pratos, justificada pela ausência desse mesmo alimento na rotina das crianças. Embora os escolares estivessem teoricamente cientes dos malefícios de alimentos fritos e processados, ainda sim estes eram inseridos em seus pratos fictícios, demonstrando que fazem parte da rotina alimentar em suas casas.

No que tange à experiência dos acadêmicos, ajustes foram necessários em toda a atividade, uma vez que não sabiam lidar com uma faixa etária cuja maioria não estava habituada, o que demandou o desenvolvimento de estratégias de comunicação para que a ação fosse mais proveitosa. Também, o interesse das crianças em participar da ação facilitou o andamento dessa e a resolução da dificuldade na comunicação com uma faixa etária não-habitual.

A cada prato avaliado eram geradas novas explicações por parte dos acadêmicos e novos questionamentos pelos educandos. Todas as crianças de alguma forma queriam expor o conhecimento prévio a respeito do assunto. Sendo assim, demonstrou-se interessante ouvir as justificativas que essas apresentaram para a escolha de determinados alimentos, devido às diversas motivações, que variavam em torno não só do que eles tinham disponível em casa, mas também do que eles viram, ouviram ou leram em algum lugar. Muitos alunos apresentavam dúvidas relacionadas à preparação do prato e demonstravam insegurança na hora de escolher os alimentos, devido a esses questionamentos.

Assim, foram encontrados desafios em relação a execução da atividade, principalmente pela diferença de realidades, porque muitos grupos não escolhiam uma opção de proteína, e, quando questionados, justificavam que no dia a dia em suas casas não era comum a presença de uma “carne”sic em suas refeições principais, como almoço e jantar. Desse modo, independente do fato deles aprenderem quais são os alimentos saudáveis, a probabilidade de colocarem o aprendizado em prática é reduzida, tendo em vista a realidade socioeconômica na qual elas e suas famílias estão inseridas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os futuros profissionais da saúde, em especial os médicos, independente da especialidade escolhida, em algum momento precisarão trabalhar com casos de obesidade,



tanto para tratar casos existentes, quanto para prevenir a ocorrência dessa doença. Sendo assim, a ação realizada pelos acadêmicos de medicina pode ser considerada um primeiro contato com essa enfermidade, e com a experiência adquirida, na vida profissional poderão colocar em prática os ensinamentos já obtidos.

Os resultados obtidos por meio do desenvolvimento da atividade lúdica com crianças possibilitou compreender que a utilização de tal método na tentativa de promover não só a aprendizagem de forma mais eficiente, mas também mudanças na realidade da saúde infantil brasileira, pode ser uma boa alternativa para a realização da educação em saúde, em especial na faixa etária dos oito aos dez anos de idade, levando em consideração que houve uma grande participação dos educandos e uma efetiva geração de conhecimento para esses acerca do tema proposto.

Além disso, a ação foi benéfica para os acadêmicos, devido ao aprimoramento do trabalho em pequeno grupo e em como lidar com o público infantil e suas necessidades dentro da comunidade, apesar do receio em trabalhar com tal faixa etária, devido à necessidade de adequação da linguagem utilizada e do entendimento acerca das singularidades e limitações que a faixa etária trabalhada apresenta.

Conclui-se, portanto, que a proposta obteve impacto positivo no corpo escolar e nos acadêmicos de medicina, devido à intensa participação e colaboração de ambos na realização da atividade.

REFERÊNCIAS

NUNES, M. I. L. B. et al. Atividade física como prevenção da obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência: uma revisão integrativa. **Multidisciplinary Reviews**, v. 4, p. e2021009-e2021009, 2021.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C.; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. **Jornal de pediatria**, v. 80, p. 173-182, 2004.

MARQUES, Juliana. **A importância das atividades lúdicas para o desenvolvimento infantil**. Monografia (Graduação em Pedagogia) - Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2017.

JARDIM, Jean Brum; DE SOUZA, Inês Leoneza. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750**, v. 8, n. 1, p. 66-90, 2017.

Fonseca, J.G.; Drumond, M.G. O consumo de alimentos industrializados na infância. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**. Vol. 6. Num. Especial. 2018.

SILVA, Andreza de Jesus Dutra; DA SILVA, Jasmyne Paiva; DO NASCIMENTO BELARMINO, Rodrigo. Obesidade infantil. In: **Simpósio**. 2021.