

CARAVANA DA ALEGRIA: O LÚDICO COMO FERRAMENTA

Cindy Enia Pimenta Magalhães¹.

Resumo: Os panoramas mundial e brasileiro da obesidade têm se revelado como um novo desafio para a saúde pública, uma vez que sua incidência e sua prevalência têm crescido de forma alarmante nos últimos 30 anos (Reis, 2011). A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado por um estado inflamatório crônico e acúmulo excessivo de gordura corporal, que apresenta um risco para a saúde e contribui para o desenvolvimento de outras patologias, como *diabetes mellitus* tipo 2, hipercolesterolemia, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, síndrome de apneia obstrutiva do sono, comprometimentos osteomioarticulares e diversos tipos de cânceres (Paes 2015). A partir deste panorama, o projeto “Caravana da Alegria: o lúdico como ferramenta para combater a obesidade” delinea meta de desenvolver uma proposta pedagógica interativa que se caracteriza por ações de educação em saúde direcionadas a crianças em idade escolar na faixa etária 5 e 7 anos vinculadas as escolas da rede pública de ensino de Redenção-Ce. Nesse contexto, após contarmos a escola e recebermos as devidas autorizações por parte da direção, desenvolvemos no período de agosto de 2015 a julho de 2016 atividades frutos de um planejamento. O planejamento técnico foi realizado com base nas características do público infantil e dos temas na saúde de maior interesse. Na execução das intervenções lúdicas direcionamos o foco para práticas de atividades inerentes a infância com o uso de ferramentas lúdicas tais como rodas de conversa sobre alimentação saudável e seus benefícios. Artifícios como pinturas, desenhos e uma pirâmide alimentar ilustrativa, também foram utilizados nas atividades do projeto. É salutar destacar que as ações educativas se apresentam como propostas singulares que possuem a capacidade de remodelar os hábitos e melhorar os indicadores de saúde da comunidade, principalmente de crianças, que são mais flexíveis à mudança. Foram contempladas cerca de 250 crianças, sendo, em média, um público de 40% de meninos e 60% de meninas. Além, é perceptível o interesse de participação das crianças em todas as atividades desenvolvidas, onde elas se mostram bastante inteiradas no assunto e motivadas a melhorarem seus hábitos alimentares.

Palavras-Chave: Obesidade Infantil, Lúdico, Hábitos Alimentares.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde; cindyenia4@gmail.com.

INTRODUÇÃO.

O sobrepeso triplica o risco de desenvolvimento de diabetes mellitus e doenças cardiovasculares (Mello, 2014). É consenso em estudos semelhantes, que a obesidade infantil institui um caráter epidêmico crescente tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. E, atrelado a isso, a propensão maior do desenvolvimento de doenças graves na idade infantil que serão levadas até depois da fase adulta.

Estudos relatam que a obesidade ocorre principalmente na faixa de 5 a 6 anos de idade, e também no início da adolescência. Aspectos multifatoriais, como: condições socioeconômicas, influências biológicas e fatores emocionais, a falta de conhecimentos básicos sobre a prevenção de doenças aliadas ao sobrepeso, preferências alimentares e, principalmente, a falta de incentivos a prática de atividades físicas, são fatores que favorecem a prevalência da obesidade infantil, contribuindo assim, para o crescimento de crianças menos saudáveis e com largas chances de desenvolverem problemas cardiovasculares, diabetes e até mesmo problemas de cunho psicológico.

Ainda sobre os aspectos psicológicos do sobrepeso na infância, estudos apontam que a obesidade infantil talvez seja o fenômeno social que mais agrega vítimas e algozes (Mattos, 2012). O excesso de gordura está ligado não somente ao sofrimento do corpo, mais também ao sofrimento psicológico, tendo em vista que crianças que possuem tais exageros no molde físico sofrem o que chamamos hoje de bulling. Vejamos então, que a problemática vai muito além do que pensamos, dando margem a unirmos ainda mais esforços para uma imediata melhora no quadro atual de todos os aspectos negativos que envolvem a obesidade, além do que já vem sendo feito.

É notório um despertar para as questões de prevenção da obesidade, sobretudo, em países desenvolvidos. Apesar de vivermos em um país em desenvolvimento, nada nos impede de contribuirmos e trabalharmos para a prevenção da obesidade, tendo em vista a simplicidade, porém não menos importante efeito das ações que podem ser feitas com crianças que estão, nesta fase da vida, construindo, entre outros gostos, suas preferências alimentares.

As crianças são mais maleáveis no que se diz respeito a reformulações hábitos, valores e preferências pessoais, incluindo, é claro, sua preferência alimentar. Com isso, o trabalho de prevenção e educação em saúde voltada para esse público, tem maiores oportunidades de sucesso de quando realizados na fase adulta, dado que nessa fase da vida, sejam eles hábitos

“bons ou ruins”, estes já estão impregnados de tal forma que são mais difíceis de serem modificados.

A educação em saúde é uma importante ferramenta para se trabalhar atividades com crianças a fim de evitar a obesidade infantil. Em seu conceito mais amplo, a educação em saúde é um campo multifacetado, para o qual convergem diversas concepções, das áreas tanto da educação, quanto da saúde, as quais espelham diferentes compreensões do mundo, demarcadas por distintas posições político-filosóficas sobre o homem e a sociedade. Dessa forma, ao conceito de educação em saúde se sobrepõe o conceito de promoção da saúde, como uma definição mais ampla de um processo que abrange a participação de toda a população no contexto de sua vida cotidiana e não apenas das pessoas sob-risco de adoecer. Essa noção está baseada em um conceito de saúde ampliado, considerado como um estado positivo e dinâmico de busca de bem-estar, que integra os aspectos físico e mental.

Considerando todos esses aspectos levantados anteriormente, e ainda, a educação em saúde como uma vertente importante no processo desenvolvido em grupo e em diálogo, compartilhando vivências e saberes que se reflete sobre como os usuários buscam a compreensão melhor do seu ser/estar, no/com, propomos então, desenvolver nas escolas de ensino público de Redenção, um trabalho de educação em saúde sobre bons hábitos alimentares junto a incentivo/práticas de atividades físicas com as crianças.

METODOLOGIA

Após planejamento técnico feito com base nas peculiares do público infantil, com faixa etária de 5 a 7 anos, desenvolvemos as atividades do projeto no Centro Educacional Infantil Arruda de Pontes, localizada no município de Redenção- Ce. Para cada encontro, foram utilizados artifícios lúdicos como: desenhos, pinturas, lápis para colorir e uma pirâmide alimentar ilustrativa. Cada visita às crianças se estabeleceu um tempo de uma hora de duração, onde se visou, principalmente, a interação entre as crianças e um ensino-aprendizagem embasado em um processo dinâmico e participativo. Totalizaram-se 24 encontros em todo transcorrer do projeto.

Inicialmente, as crianças eram organizadas em semicírculo para uma apresentação inicial tanto do tema, intercalados com o apoio de uma pirâmide alimentar ilustrativa, quanto pessoal da bolsista e de todos. Após, passamos para colorir os desenhos que, preferencialmente, são de figuras relacionadas à alimentação saudável. Ao final nos reunimos novamente para se saber o

que foi absorvido pelas crianças, o que, oportunamente, é usado para melhorar os próximos encontros. Além disso, usamos os desenhos coloridos para decorar a sala e fazer isto como memória do nosso dia e do tema trabalhado.

RESULTADOS EDISCUSSÃO

As atividades planejadas foram efetuadas sem maiores dificuldades, e outras que encontramos dificuldades, foram remodeladas em seu formato inicial para que fossem devidamente executadas.

Inferimos a partir de observações sucessas que a creche já mostra uma melhora considerável neste quesito. Até mesmo voltou a oferecer a merenda escolar para evitar que as crianças tragam alimentos não saudáveis de casa. Considera-se, assim, que trabalho que desenvolvemos seja sempre um elemento benéfico para aquelas crianças, que apresentam um ótimo conhecimento sobre o tema, o que é fruto de projetos desenvolvidos anteriormente.

Foram contempladas cerca de 250 crianças, sendo, em média, um público de 40% de meninos e 60% de meninas do infantil III ao IV, em 24 encontros nos 12 meses de projeto. Nestes um ano de desenvolvimento do projeto é perceptível o interesse da escola em que em que se continuem as ações e nossa parceria cresce cada vez mais.

FIGURA 1 –



CONCLUSÕES

Esteve-se, pretensamente, exercendo nossas atividades a fim de prevenir complicações decorrentes da obesidade infantil que, infelizmente, anda em demanda crescente em todo um mundo. Através informações claras e precisas buscaram-se esparzir e repassar para as crianças

as possibilidades de manter uma vida com hábitos saudáveis através de mudanças simples de estilo de vida.

Colaborar para uma melhoria da qualidade de vida do público alvo, proporcionando estímulo de mudanças de comportamento, foi a maior meta do projeto. Através dos trabalhos realizados desenvolvemos espera-se colaborar oportunamente na minimização de estatísticas epidemiológicas de agravos a saúde desta população.

AGRADECIMENTOS

Considero que, apesar das dificuldades cotidianas, ter desenvolvido exitosamente as propostas do projeto com respeito e responsabilidade ao próximo. Há três anos trabalho com crianças em projetos similares, e, hoje, posso afirmar que tenho uma considerável facilidade na interatividade com este público. Além da experiência profissional, posso afirmar a ganho de cunho pessoal e humanizado que tive em extraordinárias proporções.

REFERÊNCIAS

- 1- REIS, Caio Eduardo G.; VASCONCELOS, Ivana Aragão L.; BARROS, Juliana Farias de N.. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria: Sociedade de Pediatria de São Paulo**, São Paulo, v. 4, n. 29, p.625-633, nov. 2011. Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/politicas_publicas_de_nutricao_para_o_controle_da_obesidade_infantil.pdf>. Acesso em: 01 set. 2016.
- 2-Taddei JA. Epidemiologia da obesidade na infância. *PediatrMod*1993;29:111-5
- 3- GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 24, p. 181-92, 2008.
- 4-CANÇADO-ACADÊMICA DE ENFERMAGEM, Graziela; BERNARDES-ACADÊMICA DE ENFERMAGEM, Renata Mascarenhas; GUIMARÃES-ACADÊMICA DE ENFERMAGEM, Renata Lara. As Ações de Saúde no Programa Universidade Solidária.
- 5-NEVES, Naise Valéria G. Neves, et al. BRINQUEDOTECA HOSPITALAR: UMA ESTRATÉGIA DE HUMANIZAÇÃO ÀS FAMÍLIAS E CRIANÇAS ATENDIDAS NO HOSPITAL SÃO SEBASTIÃO EM VIÇOSA-MG. Projeto de Extensão. Viçosa-MG, 2007..