



Trabalhos Científicos

Título: Estimulo À Alimentação Saudável Por Meio De Atividades Lúdicas Na Prevenção Da Obesidade Infantil

Autores: BRISA DA SILVA LOPES; KÁTIA SOARES DE OLIVEIRA ; ÉRIKA GOMES DO NASCIMENTO CAVALCANTE ; SILVANA CRISTINA RODRIGUES DA SILVA; RUTE XAVIER AMÉRICO ; PAULO ANDRÉ GONÇALVES DA CUNHA; TAYNARA FERREIRA DA SILVA; LUÍSA TAYNAH VASCONCELOS BARBOSA DA PAIXÃO

Resumo: OBJETIVO: Relatar experiência de uma atividade de educação em saúde, com foco no estímulo da alimentação saudável em crianças pré-escolares, visando a prevenção da obesidade infantil. MÉTODOS: Estudo descritivo, do tipo relato de experiência da realização de ações lúdicas como ferramenta para estimular a alimentação saudável. O estudo foi realizado com crianças de uma creche municipal em Belém-PA. Foram aplicados formulários ilustrativos, além da execução de música temática, teatro de fantoches e uma atividade com placas verdes e vermelhas fazendo analogia a um semáforo. RESULTADOS: Participaram das atividades lúdicas, 132 crianças em idade entre três e cinco anos. As atividades iniciaram-se com o teatro de fantoches, em que foi contada uma história sobre alimentação, que tinha como principal personagem um menino chamado João. Em seguida foi realizada a atividade do semáforo faz bem, faz mal, na qual foram apresentadas imagens de alimentos, divididas pela metade em dois grupos: alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis. Ao visualizarem a imagem do alimento, as crianças eram orientadas a levantar a placa verde caso entendessem que o alimento fazia bem ou a placa vermelha caso o alimento fizesse mal . Após isso, houve um momento para a música sobre alimentação saudável, no qual as crianças puderam cantar. Finalizando, foi passado um formulário constituído de desenhos de diversos tipos de alimentos, e foram orientados a colorir os seus alimentos preferidos. Na atividade do semáforo, a maioria das crianças indicaram a placa verde para os alimentos saudáveis, bem como placa vermelha para os alimentos NÃO saudáveis. Com relação ao formulário ilustrativo, verificou-se que 83% das crianças tem preferência por alimentos ricos em gordura e açúcares. CONCLUSÃO: A atividade lúdica, muito utilizada em outras situações, mostrou-se também eficaz, no estímulo a alimentação saudável. Houve boa receptividade pelos funcionários da creche; as crianças tiveram ótima interação durante as atividades e conseguiram reter a explicação sobre os grupos de alimentos. Com relação ao formulário, observou-se que a grande maioria tem predileção por hábitos alimentares inadequados.