

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DE 3 A 12 ANOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA, COMO INSTRUMENTO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM UMA ACADEMIA BELÉM- PA

Wanessa Costa de Oliveira¹; Rafaela Alves Ferreira¹; Danielle do Socorro Pinto da Silva¹; Iane Raquel de Souza Barata¹; Marcela de Souza Figueira²

¹Acadêmica de Nutrição; ²Mestre em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários
oliveira-wanessa@hotmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A presença de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) em crianças vem crescendo há algum tempo, fato que faz parte do processo denominado Transição Nutricional, caracterizado pelo aumento da obesidade em detrimento da desnutrição. Associado à obesidade, as dislipidemias, o diabetes e a hipertensão crescem nesse grupo. Estudos mostram maior prevalência de excesso de peso entre crianças do sexo feminino, e o desenvolvimento de diabetes tipo 2 em adolescentes. O excesso de peso poderá levar a consequências como hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, interferindo na qualidade de vida destes indivíduos e em seu processo de desenvolvimento. **Objetivos:** Realizar educação e orientação nutricional para crianças de 3 a 12 anos de idade praticantes de atividade física em uma academia no município de Belém – PA. **Descrição da experiência:** A ação foi realizada no dia 12/09/2014, no período da tarde, em uma academia no município de Belém – PA, a partir da utilização de métodos lúdicos para a palestra e dinâmicas, como: o “My Plates”, apresentado em forma de quadro, onde os itens componentes deste instrumento de educação nutricional como frutas, legumes, verduras, grãos e cereais foram expostos em forma de desenhos recortados e pintados, sendo estes utilizados na dinâmica “Monte o Prato”. Outro método utilizado foram as plaquinhas ilustrativas com figuras de lanches saudáveis e não saudáveis para ilustrar quais se devem dar preferência na hora de escolher os lanches e mostrar os malefícios de refrigerantes e sucos de caixa. Após as palestras e dinâmicas utilizou-se outro método, denominado “Caixinha de Sensações”, a qual serviu de meio para descontração das crianças e tinham que explorar formas e texturas e assim dizer qual a fruta presente no interior da caixa, verificando o conhecimento destas em relação às frutas. Por fim ocorreu a realização do lanche saudável ao final para confraternizar crianças, responsáveis e a equipe profissional. **Resultados:** Participaram da ação 18 crianças, sendo 9 do sexo feminino e 9 do sexo masculino e seus respectivos responsáveis, utilizando orientação nutricional coletiva. Os participantes demonstraram interação com a equipe palestrante, opinaram em relação à quantidade e qualidade dos alimentos, destacaram benefícios e malefícios destes, mostrando seu vasto conhecimento sobre o tema abordado. **Conclusão:** Na academia pode-se observar crianças detentoras de conhecimento nutricional e o praticando em seu cotidiano, assim como atividades físicas. O público infantil foi receptivo, interagiu durante toda a ação, expondo suas dúvidas e opiniões, sendo a ação um veículo de informação para a melhora da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na população infantil.