

PROMOÇÃO À SAÚDE DO ADOLESCENTE POR MEIO DA EDUCAÇÃO ENTRE PARES, ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Elizama Nascimento Pastana¹; Dirce Nascimento Pinheiro²; Denise Nascimento da Costa³; Erlyson Cássio Santos Silva⁴; Tainara Cristina Lopes Bastos⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

eliza_17msn@hotmail.com

Introdução: A adolescência é uma etapa intermediária do desenvolvimento humano, entre a infância e a fase adulta, desta forma, um período de grande instabilidade emocional e transformações corporais. Muitos dos hábitos adquiridos nesta fase serão decisivos para a vida adulta, inclusive a alimentação e atividade física. Considerando a adolescência como uma construção sócio-histórica cujas manifestações são fortemente influenciadas pelos fatores socioeconômicos, políticos e culturais do ambiente onde o adolescente vive e que a saúde integral é o grau de bem-estar que permite ao adolescente crescer e se desenvolver de acordo com seu potencial biológico, psicológico e social, é fundamental atenção integral à saúde do adolescente¹. Na adolescência a alimentação tem como principais objetivos: Desenvolver o máximo das características do corpo; Aumentar a capacidade de defesa para reduzir a ocorrência de doenças; Beneficiar a competência mental, favorecer a atenção e assim melhorar aptidões escolares. Na adolescência o exercício físico traz inúmeros benefícios intelectuais, inclusive no desenvolvimento do corpo, proporcionando também a integração social do adolescente. Logo, entendemos que a responsabilidade pelo desenvolvimento pleno e sadio do adolescente é de responsabilidade coletiva, incluindo governo, sociedade, família, educadores e profissionais da saúde. Dessa forma, propõem-se o desenvolvimento de uma ação educativa direcionada a abordagem da atividade física e alimentação ². Esta ação baseia-se no princípio da educação entre pares que é um processo de ensino e aprendizagem em que adolescentes e jovens atuam como facilitadores(as) de ações e atividades com e para outros(as) adolescentes e jovens, os pares, ou seja, viabilizando a troca de saberes que ocorre entre os semelhantes, assim os adolescentes compartilham experiências entre si e aprendem uns com os outros ³. A tecnologia usada para esta ação se classifica como leve- dura, que é o saber estruturado que opera no processo de trabalho em saúde.⁴ Assim foram utilizados alguns materiais para a elaboração das atividades educativas, em conjunto com os conhecimentos previamente compartilhados. **Objetivos:** Relatar, sobretudo, a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem a partir da aplicação de um plano de ação educativo para adolescentes visando à promoção à saúde, referindo a interpelação da alimentação e exercício físico como tópico importante no processo de desenvolvimento na adolescência e a educação em saúde. **Descrição da Experiência:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência, requisito avaliativo da atividade curricular processos educativos em enfermagem II, da faculdade de enfermagem, da Universidade Federal do Pará. O local do estudo foi a Escola de Aplicação da UFPA com educação infantil, ensino fundamental e médio, onde funciona também campo de estágio para alunos da graduação, localizada em Belém do Pará, realizada no mês de Junho de 2017. Para desenvolver o relato de experiência, aplicou-se uma ação educativa com os alunos a fim de desenvolver uma dinâmica na forma de um circuito com caráter educativo

relacionadas ao tema, buscando informar, orientar e estimular o diálogo entre os acadêmicos, adolescentes, professores e profissionais da saúde sobre o exercício físico e a alimentação na adolescência e suas consequências para a vida. Ao primeiro contato com os alunos na sala de aula, foram realizadas a apresentação da equipe, algumas orientações sobre a temática da ação e sobre a atividade que iria ocorrer. Após, os alunos foram direcionados a quadra esportiva da escola onde já estava montado o circuito para a realização da dinâmica, onde houve mais um momento de diálogo entre os acadêmicos e os alunos, e estes foram divididos em equipes aleatoriamente. Tal atividade incluía trajetos a serem ultrapassados pelos alunos, nos quais os grupos se subdividiriam em duplas, e as atividades propostas incluíam: 1º Zig-Zag construídos com garrafas pets, onde as mesmas estavam marcadas com pontuações que seriam conquistadas pelas duplas, com o intuito de incentivar a consciência ecológica; 2º Ainda em duplas teriam que pular cordas, essa parte do circuito, além de promover o entretenimento dos alunos, visava estimulá-los a praticar exercícios físicos que promovesse o melhoramento da circulação sanguínea; 3º Consistiu em “chutes em duplas”, onde as mesmas deveriam acertar o maior número de garrafas, aumentando assim suas pontuações; 4º Os acadêmicos propõem o desafio de montar “Um prato saudável”, incentivando uma boa alimentação, mesmo nessa fase da vida, onde é comum o consumo exagerado de fast-food e alimentos industrializados, para essa reflexão disponibilizamos pratos e figuras de diversos alimentos, sendo eles saudáveis ou não, para que os alunos pudessem com seus conhecimentos prévios, montar o prato que mais se aproximasse do saudável, que finalizou-se com a bonificação do grupo que alcançou o máximo de pontos; essa premiação foi feita com garrafinhas coloridas incentivando a hidratação. Posteriormente ocorreu um momento que visava reflexões dos objetivos do circuito, com o intuito de as turmas, promoverem um feedback, para avaliação do que foi compartilhado de conhecimento acerca da temática proposta. Após término da ação, houve um momento de auto avaliação dos acadêmicos e avaliação dos monitores e da professora responsável assim como, um momento de diálogo entre os mesmos a respeito das impressões de cada um sobre a atividade realizada. **Resultados:** Obtivemos êxito em nossa proposta de trabalhar alimentação saudável e atividade física através de gincanas, uma vez que o público foi bastante receptivo com a mesma. Percebemos que trabalhar gincanas com adolescentes é uma maneira de estimular a prática corporal, bem como o trabalho em grupo, sentido de equipe, solidariedade, pois para cumprir determinada atividade um adolescente dependia da ajuda do outro e vice-versa e que para ser cumprido o circuito completo todas as crianças de um mesmo grupo deveriam desempenhar suas funções, desse modo demonstrando a importância da contribuição individual para o grupo. Para haver aprendizagem e desenvolvimento cognitivo, faz-se necessário o conflito e para que esse ocorra precisa-se de confrontação de ideias opostas, que são facilmente encontradas nas discussões e interações de pequenos grupos. Além disso, levamos em consideração o conhecimento prévio dos mesmos, pois para finalizarem o circuito foi necessário a montagem de um prato, onde os adolescentes deveriam colocar apenas alimentos que fizessem parte de uma alimentação saudável em sua concepção, a maioria dos pratos montados equivalia ao que se diz ideal, demonstrando desse modo que não foi necessário realizar demonstrações para que os alunos reproduzissem, mas buscar seu conhecimento de base para depois realizar a troca de conhecimentos. **Conclusão ou Considerações Finais:** Logo, torna-se notória a importância dessas ações nas escolas, pois a mesma traz um benefício mútuo aos que aceitaram participar das atividades e também aos acadêmicos presentes, que adquirem experiências de como trabalhar na atenção básica, bem como perceber a realidade das escolas públicas brasileiras. Além disto, colaborou com a

carreira de docente que alguns anseiam e potencializou os benefícios e importância de trabalhar a educação e promoção da saúde nas escolas com resultado significativo.

Descritores: Educação em saúde, Educação entre pares, Adolescência.

Referências:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Orientações básicas da atenção integral à saúde do adolescente nas escolas e unidades. Brasília: DAPE, 2013.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Caderneta do Adolescente. Brasília: DT, 2010.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da educação. Adolescentes e jovens para a educação entre pares. Metodologias. Saúde e prevenção nas escolas, v. 3 Série B. Textos Básicos de Saúde. 1ª ed. Brasília – DF 2011.
4. SANTOS, M.S.A.; FROTA, M.A.; MARTINS, A.B.T. Tecnologias em Saúde: da abordagem teórica a construção e aplicação no cenário do cuidado. 1ª ed. Fortaleza. EdUECE. 2016.