

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças em Crianças e Adolescentes

Área Temática: Saúde

Coordenador(a) da atividade: Mário AUGUSTO CRAY DA COSTA

Rayssa ELEUTERIO DE SOUZA[1]; Mário AUGUSTO CRAY DA COSTA

Promoção de Saúde em Entidades Assistenciais de Ponta Grossa 3ª Edição

Resumo: A Guarda Mirim de Ponta Grossa atende crianças, adolescentes e famílias em situação de vulnerabilidade, oferecendo suporte ao desenvolvimento cognitivo, motor, emocional e social, além de contribuir para a formação de cidadãos responsáveis. Nesse contexto, o projeto de extensão universitária teve como foco a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, destacando a importância da prática regular de atividade física na prevenção de doenças crônicas, especialmente a obesidade, e na melhoria da qualidade de vida da população atendida. Acadêmicos de Medicina da UEPG elaboraram e ministraram palestras sobre os temas propostos, além de realizarem a coleta de dados antropométricos e exames de acuidade visual, possibilitando a avaliação das condições de saúde das crianças e adolescentes e o encaminhamento para intervenções, caso necessário. O objetivo central foi melhorar a qualidade de vida, conscientizar e educar esse público, estimulando mudanças de hábitos que favoreçam uma vida mais saudável, visando um impacto duradouro.

Palavras-chave: Crianças e adolescentes. Vida saudável. Acuidade visual.

INTRODUÇÃO

A infância e a adolescência representam fases marcadas por intensas mudanças físicas e psicológicas, que muitas vezes influenciam de forma negativa a relação dos jovens com a alimentação e a prática de atividades físicas. Além disso, fatores externos podem contribuir para a adoção de hábitos de vida prejudiciais à saúde, levando ao desenvolvimento de doenças, muitas das vezes relacionada ao ganho excessivo de peso. A adoção de um estilo de vida ativo nessa faixa etária está associada à redução da incidência de doenças crônicas, como hipertensão

[1] Apresentador(a)

e diabetes, além da diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares, um dos grandes desafios de saúde pública da atualidade. Da mesma forma, a prática regular de exercícios favorece a melhoria do perfil lipídico e contribui para a prevenção da obesidade, condição cada vez mais prevalente entre crianças e adolescentes.

Nesse contexto, o projeto buscou gerar um impacto a longo prazo na vida da população atendida, promovendo ações de medicina preventiva e incentivando a prática de atividade física como estratégia para reduzir o sedentarismo na vida adulta. Dessa forma, pretende-se diminuir a ocorrência de obesidade e, consequentemente, de doenças associadas, principalmente as cardiovasculares, já que um adolescente com estilo de vida ativo tende a se tornar um adulto ativo. Além disso, visando ampliar a compreensão desse público em relação a aspectos de saúde individual e coletiva e da busca por uma melhor qualidade de vida.

OBJETIVOS

O objetivo principal do projeto foi a disseminação de informações entre as crianças e adolescentes atendidos na Guarda Mirim de Ponta Grossa, abordando a importância de um estilo de vida ativo e de uma alimentação saudável, bem como os possíveis impactos futuros decorrentes do sedentarismo. Também foi enfatizada a relevância da manutenção de um calendário vacinal completo para a promoção da saúde. Somado a isso, foram analisadas as condições do público-alvo, tanto em relação aos hábitos alimentares quanto a aspectos físicos, como a acuidade visual, com o intuito de identificar possíveis necessidades de intervenção. Dessa forma, buscou-se estimular a internalização da importância da adoção de bons hábitos de vida, visando a melhoria da qualidade de vida dessa população.

METODOLOGIA

As atividades do projeto foram realizadas na Guarda Mirim de Ponta Grossa, contemplando crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. A metodologia utilizada baseou-se em três eixos principais: educação em saúde, avaliação clínica e orientação preventiva.

Inicialmente, foram desenvolvidas palestras educativas com o objetivo de transmitir informações de forma clara e acessível. Utilizando recursos visuais e linguagem adequada à faixa etária, os acadêmicos abordaram temas como a importância da alimentação equilibrada, os benefícios da prática regular de atividade física, a prevenção da obesidade e de doenças crônicas, além da relevância da saúde mental e da manutenção de um calendário vacinal atualizado. As palestras foram conduzidas de forma interativa, incluindo rodas de conversa, exemplos práticos do cotidiano e espaço para perguntas, o que estimulou a participação ativa dos jovens.

Na sequência, realizou-se a coleta de dados antropométricos, que incluiu a aferição de peso e altura com equipamentos adequados. A partir dessas medidas foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC)**,** classificando-se os alunos conforme os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS) para crianças e adolescentes. Essa etapa possibilitou a análise do estado nutricional do grupo, permitindo identificar casos de baixo peso, sobrepeso e obesidade. Paralelamente, aplicou-se o exame de acuidade visual, realizado por meio de quadro de optótipos, que possibilitou avaliar a nitidez da visão. Os participantes que apresentaram alterações foram devidamente encaminhados para acompanhamento especializado.

Por fim, cada aluno recebeu orientações individuais de acordo com os resultados obtidos. Foram fornecidas recomendações sobre hábitos alimentares, prática de atividades físicas e cuidados gerais com a saúde. Nos casos de sobrepeso e obesidade, reforçou-se a importância da redução do consumo de alimentos ultraprocessados e a valorização de refeições naturais e balanceadas.

RESULTADOS

Em relação à acuidade visual, foram avaliados 68 alunos com idade entre 10 a 16 anos, sendo identificados 11 casos de alterações (aproximadamente 16% do total), que posteriormente foram encaminhados para consulta oftalmológica. Essa etapa mostrou-se relevante, uma vez que problemas visuais muitas vezes passam despercebidos, mas afetam diretamente o desempenho escolar e a qualidade de vida.

Já com relação ao estado nutricional, foram avaliados 87 alunos com idade entre 7 a 17 anos, sendo 44 do sexo feminino e 43 do sexo masculino. A análise do IMC revelou o seguinte panorama:

CATEGORIA	QUANTIDADE	PERCENTUAL (%)
Baixo peso	6	6,9
Peso normal	37	42,5
Sobrepeso/Obesidade	44	50,6
Total	87	100

I. Tabela 1: Distribuição dos alunos avaliados segundo a classificação do IMC.

SEXO	CLASSIFICAÇÃO	QUANTIDADE	PERCENTUAL
Feminino	Baixo peso	1	2,3
Feminino	Peso normal	20	45,5
Feminino	Sobrepeso/Obesidade	23	52,3
Total feminino		44	100
Masculino	Baixo peso	5	11,6
Masculino	Peso normal	17	39,5
Masculino	Sobrepeso/Obesidade	21	48,8
Total masculino		43	100

II. Tabela 2: Distribuição do IMC por sexo.

Observa-se que mais da metade dos alunos (50,6%) apresentaram sobrepeso ou obesidade, evidenciando um risco elevado para complicações metabólicas e cardiovasculares no futuro. Apenas 42,5% foram classificados com peso normal, enquanto 6,9% encontravam-se em baixo peso, o que pode estar associado a deficiências nutricionais ou condições de saúde específicas.

Já em relação ao sexo, os dados indicam que entre as meninas, mais da metade (52,3%) já apresenta sobrepeso ou obesidade**,** o que merece atenção especial para prevenção de complicações futuras. Entre os meninos, embora a prevalência de excesso de peso também seja elevada (48,8%), observou-se ainda uma proporção maior de casos de baixo peso (11,6%), sugerindo possível desequilíbrio nutricional ou outros fatores de saúde.

Esses achados reforçam a necessidade de estratégias específicas de intervenção, levando em consideração as diferenças entre meninos e meninas. O sobrepeso nas meninas pode estar relacionado a fatores como hábitos alimentares inadequados e menor prática de atividade física, enquanto os casos de baixo peso em meninos podem sinalizar questões de ingestão calórica insuficiente ou elevado gasto energético.

Assim, os resultados confirmam a importância da abordagem multidimensional do projeto, que combinou ações educativas, triagem nutricional e avaliação visual, contribuindo tanto para a conscientização quanto para a identificação precoce de situações que demandam acompanhamento especializado.

Além das avaliações nutricionais e visuais, as palestras educativas tiveram impacto positivo entre os participantes. Observou-se grande interesse e participação ativa das crianças e adolescentes, que interagiram com perguntas e relataram suas próprias experiências relacionadas à alimentação e prática de atividade física. Muitos demonstraram surpresa ao compreender os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a importância de hábitos simples, como beber água regularmente e praticar exercícios diariamente. A abordagem lúdica e dialogada favoreceu a compreensão dos conteúdos e estimulou reflexões sobre escolhas mais saudáveis no cotidiano, indicando que a ação contribuiu não apenas para o aprendizado, mas também para o despertar de mudanças de comportamento.

Outro aspecto relevante foi o aprendizado dos próprios acadêmicos de Medicina, tanto em relação ao conteúdo abordado quanto ao acolhimento das crianças e adolescentes. Essa inserção no ambiente de extensão mostrou-se fundamental para o aprimoramento das habilidades e conhecimentos dos alunos, permitindo que transmitissem informações de forma acessível, clara e adequada ao público-alvo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A visão da equipe sobre o projeto é de que ele representa uma etapa essencial no processo de desenvolvimento de crianças e adolescentes, ao proporcionar informações e conhecimentos

fundamentais sobre a importância de um estilo de vida saudável para a redução da incidência de doenças futuras e para a conquista de uma melhor qualidade de vida.

As motivações para a realização da iniciativa basearam-se na elevada prevalência de obesidade e de doenças crônicas relacionadas à inatividade física, bem como na ausência de suporte adequado para questões pontuais, como problemas oftalmológicos. Considerando que os hábitos adquiridos na infância tendem a ser reproduzidos na vida adulta, essa abordagem mostrou-se necessária, com o intuito de promover impacto positivo e estimular mudanças desde cedo, prevenindo complicações futuras. Quanto às expectativas futuras, espera-se que o público-alvo seja motivado a modificar seu estilo de vida, priorizando escolhas que favoreçam uma vida mais saudável e equilibrada.

APOIO

Agradecimento a Fundação Araucária, a Universidade Estadual de Ponta Grossa, ao Departamento de Medicina e em especial a Guarda Mirim e aos educadores do local.

REFERÊNCIAS

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 4, n. 4, p. 107–109, jul. 1998. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002.

SANTINI MOREIRA, C.; JOBIM, C. C.; FREIRE, F. M.; AZAMBUJA, C. R. A. Atividade física e seus benefícios para crianças e adolescentes. In: ANAIS DA JORNADA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAMES, 8, 2024, [S.l.: s.n.]. p. 1-10. Disponível em: http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/8-jornada/027.pdf.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005.