

8

Capacitação da comunidade escolar através do curso “Promoção da Saúde no Ambiente Escolar: Alimentação Saudável e Vida Ativa”

Durante o desenvolvimento do Programa, foi realizado um curso de capacitação da comunidade escolar, incluindo professores e funcionários da Secretaria Municipal de Educação e Saúde do Município de Artur Nogueira (SP) e representantes de instituições e organizações não governamentais responsáveis por serviços e ações voltados a crianças e adolescentes para atuarem em prol da saúde e da qualidade de vida.

O Curso FCM 0422 – “Promoção da saúde no ambiente escolar: alimentação saudável e vida ativa” foi oferecido pela Escola de Extensão da Universidade Estadual de Campinas, EXTECAMP, sob a coordenação científica do Professor Doutor Roberto Teixeira Mendes e sob a coordenação das atividades pela doutoranda Estela Marina Alves Boccaletto.

Tinha por objetivo criar base de competências e iniciativas para os alunos de forma a contribuir com: o desenvolvimento de ações propiciadoras de melhora na qualidade de vida; a adoção e a manutenção de comportamentos e estilos de vida saudável das comunidades envolvidas, através de direcionamento pedagógico voltado para a temática da alimentação saudável e vida ativa; e a fundamentação dos alunos em técnicas de elaboração de projetos.

Todos os alunos participantes receberam o livro texto “Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida”, organizado pelo Professor Doutor Roberto Vilarta e editado pela IPES em 2007; bolsa, bloco de anotações, caneta e material didático desenvolvido com os conteúdos de todas as aulas na forma de slides, apostilas e material de apoio, gravados em Compact Disc (CD), para contribuir com a multiplicação e distribuição dos conteúdos abordados a toda a comunidade nogueirense.

As atividades do curso foram de 12 de agosto de 2008 a 11 de dezembro de 2008, com carga horária de 45 horas aula e 85 inscritos.

No primeiro de doze encontros ocorridos em Artur Nogueira, foi realizada a apresentação dos objetivos e a programação do curso aos alunos; a avaliação do conhecimento prévio de cada um e suas expectativas foram ouvidas; houve também a avaliação da qualidade de vida, nível de atividade física; peso, estatura, circunferência abdominal, composição corporal e pressão arterial.

O curso de capacitação foi estruturado através de atividades teóricas e práticas do segundo ao nono encontro, versando sobre os seguintes temas:

Aulas teóricas:

- Noções básicas de alimentação e nutrição
- O papel da família na alimentação saudável
- Segurança alimentar: cuidados na manipulação, no preparo e na apresentação dos alimentos da merenda e cantina escolar
- O processo de escolarização e sintomas associados a problemas de saúde
- Comportamento alimentar
- Hortas nas escolas: promoção da saúde e melhora da qualidade de vida
- Alimentação na infância e adolescência: alimentação, dieta de desmame, pré-escolar, escolar e adolescência
- Equilíbrio energético e programas de controle de peso corporal
- Nutrição na gravidez, adulto e no envelhecimento
- Abordagem do tabagismo no ambiente escolar
- Nutrição X Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)
- Programas de qualidade de vida: exercícios físicos, prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)
- Avaliação do estado nutricional
- Drogas, anfetaminas, anabolizantes e remédios para emagrecer
- Transtornos alimentares
- Programas de controle do peso corporal: aspectos da atividade física

Aulas práticas:

- Pirâmide de alimentos
- Inclusão digital e educação continuada
- Ansiedade e peso
- Controle de peso e desvios posturais
- Vida ativa no envelhecimento
- Hipertensão arterial sistêmica e práticas corporais
- Antropometria
- Recreios ativos através do resgate das brincadeiras infantis

Planejamento de projetos:

- Conceituação de projeto
- Identificação do problema
- Descrição do problema
- Definição dos resultados esperados
- Detalhamento das ações
- Análise dos atores
- Avaliação e monitoramento de projetos
- Apresentação e redação de projetos

No décimo encontro, foi realizada a reavaliação: do conhecimento prévio; da qualidade de vida e do nível de atividade física; do peso, estatura, circunferência abdominal, composição corporal e pressão arterial.

No décimo primeiro encontro, foi abordado o resultado parcial das atividades do curso, foram apresentados pelas equipes de alunos os projetos em promoção da alimentação saudável e vida ativa elaborados, e também ocorreu uma confraternização com alimentos e bebidas sem conservantes e com produtos integrais seguindo receitas propostas por alunos e equipe de professores.

Os temas dos Projetos apresentados pelas equipes de alunos foram:

1. Alimentação e Guloseimas
2. Harmonia, Arte e Companhia
3. Educação Física Escolar: uma proposta pedagógica
4. *Apaexone-se* por uma vida saudável

5. Quem Planta Come Melhor
6. Bem Viver
7. Alimentação e Aprendizado
8. Sucesso Escolar
9. Horta Orgânica
10. Saúde com Sabor

Relação dos alunos aprovados no Curso “Promoção da Saúde no Ambiente Escolar: Alimentação Saudável e Vida Ativa - FCM 0422”, oferecimentos I, II, III e IV realizados no Município de Artur Nogueira (SP), 2008.

1. Adriana Aissa Melhado
2. Agda Filomena Codo Munhoz
3. Claudia de Melo Trevisan Artus Balthazar
4. Elaine Vicensotti Boer
5. Heloisa Helena Pinto Rodrigues
6. Ivana de Jesus Fernandes Rossetti
7. Leilah Aparecida Caetano Ferrarezi Santiago
8. Márcia Aparecida de Fáveri
9. Maria Eduiges Antunes da Silva
10. Neusa Cristina Viani Kloss
11. Nilzélia Barreto Oliveira
12. Paulina Silva Ferreira
13. Silvia Mara Perez Rottoli
14. Silvia Regina Petch de Oliveira Delgado
15. Soraia Rosa Baptista Domingues
16. Viviane Carlini
17. Ana Cristina Graciano da Silva
18. Ana Cristina Quintino
19. Andréa Cristiane Prequero
20. Giane Tagliari Miranda
21. Isabela Macedo Carlini
22. Karoline Townsend Lucke

23. Luciane Aparecida Strassa
24. Lucila Iolanda Paes
25. Márcia Aparecida Resck
26. Matilde Moreira da Silva Figueiredo
27. Rita de Fátima Pralom de Souza
28. Rosa Maria de Oliveira Lucaroni
29. Rosaly Aparecida Cardoso de Moraes
30. Selma Moyano
31. Solange Domingues de Oliveira
32. Adelaide dos Santos Brocardo
33. Adriana da Cunha Claro
34. Allan de Oliveira
35. Clenira Rodrigues Ribeiro
36. Cristina Alves Ferreira Cruz
37. Lucia Teresa Cabrelli Rosa Santos
38. Luciana Nascimento Pontes dos Santos
39. Magali Duzzi Barbosa
40. Maria Angélica Conte
41. Maria Aparecida de Camargo Menezes
42. Maria Aparecida Mauro Tagliari
43. Osmar de Lima Ferreira
44. Rita de Cássia Novaes da Silva
45. Abigail Neves Duzzi
46. Adriana Aparecida Savinsky
47. Angelia Oliveira Coelho da Cunha Claro
48. Claudineia Savinski
49. Clausia Aparecida Martins de Faria
50. Doralice Soares Schultz
51. Dulcilea Rodrigues de Oliveira
52. Elaine Aparecida de Campos
53. Fabio Rinaldo Duzzi
54. Joseane de Azevedo Ramos
55. Kátia Elaine Antonio da Silva
56. Maria Aparecida Schmidt de Barros

57. Maria José Batista de Oliveira
58. Maria Vera Lucia Silvestre
59. Meire Barbosa de Carvalho
60. Rosimeire Aparecida Brocardo
61. Tânia Aparecida Bortolosso Oliveira
62. Tânia Ribeiro Rocha Figueiredo
63. Vanda Malta Pubur

No décimo segundo encontro, ocorrido em 11 de dezembro de 2008, foi realizada a Cerimônia de entrega dos Certificados de conclusão com a apresentação e pronunciamentos dos coordenadores do curso e autoridades presentes, a entrega dos certificados aos alunos aprovados presentes, a apresentação do quinteto de Cordas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e coquetel de encerramento.

Características antropométricas do grupo

A seguir, são apresentadas as características do grupo de alunos que participou da capacitação e que participaram das coletas de dados ocorridas no primeiro encontro, 12 de agosto de 2008, e no décimo encontro, ocorrido em 10 de outubro de 2008.

A Tabela 1 apresenta a frequência da faixa etária dos alunos participantes, sendo que 58 indivíduos eram do sexo feminino e dois do sexo masculino. Nota-se que 70% do grupo tinha entre 30 e 50 anos de idade; 13,33% abaixo; e 16,67% acima dessa faixa etária.

Tabela 1: Frequência das faixas etárias dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008.

| Faixa etária | Número de alunos (N) | (%) |
|--------------|----------------------|--------|
| 19 – 29 | 8 | 13,33 |
| 30 – 39 | 21 | 35,00 |
| 40 – 49 | 21 | 35,00 |
| 50 – 59 | 9 | 15,00 |
| 60 ou + | 1 | 1,67 |
| TOTAL | 60 | 100,00 |

Quanto ao critério de classificação do estado nutricional utilizado para indivíduos adultos, o índice de massa corporal (IMC), observou-se que não ocorreu, no período acima referido, alteração significativa de IMC entre os alunos conforme descrito na Tabela 2.

Tabela 2: Classificação do estado nutricional através de avaliação pré e pós dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008.

| Classificação do estado nutricional | Avaliação pré-curso | | Avaliação pós-curso | |
|-------------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|
| | Número de alunos (n) | % | Número de alunos (n) | % |
| Baixo IMC (IMC < 18,5) | 1 | 1,67 | 2 | 3,33 |
| Normal (18,5 ≥ IMC < 25) | 28 | 46,66 | 26 | 43,33 |
| Sobrepeso (25 ≥ IMC < 30) | 24 | 40,00 | 25 | 41,67 |
| Obesidade grau I (30 ≥ IMC < 35) | 7 | 11,67 | 7 | 11,67 |
| TOTAL | 60 | 100 | 60 | 100 |

Foi realizada avaliação da pressão arterial sistólica e diastólica dos alunos. A Tabela 3 apresenta os resultados da pressão arterial sistólica avaliada em mmHg e seguindo a classificação sugerida pela Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH, 2009). Observa-se que, no início do curso, 11,7% dos alunos apresentaram algum grau de

hipertensão arterial sistólica e, no final, 5,0%. Devemos considerar que no início do curso os alunos não estavam familiarizados com a equipe de professores e os métodos de avaliação empregados, o que não ocorreu na reavaliação posterior.

Tabela 3: Classificação da pressão arterial sistólica conforme sugerido pela Sociedade Brasileira de Hipertensão através de avaliação pré e pós dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008.

| Classificação SBH (2002) Pressão Sistólica (mmHg) | Avaliação pré-curso | | Avaliação pós-curso | |
|--|---------------------|-------|---------------------|-------|
| | n | % | n | % |
| Ótima (< 120) | 32 | 53,3 | 43 | 71,7 |
| Normal (120 – 129) | 13 | 21,7 | 10 | 16,7 |
| Limítrofe (130 – 139) | 8 | 13,3 | 4 | 6,7 |
| Hipertensão Estágio 1 – leve (140 – 159) | 6 | 10,0 | 3 | 5,0 |
| Hipertensão Estágio 2 – moderada (160 – 179) | 1 | 1,7 | 0 | 0 |
| TOTAL | 60 | 100,0 | 60 | 100,0 |

A Tabela 4 apresenta os dados referentes à pressão arterial diastólica em mmHg do grupo de alunos. Observa-se que, no início do curso, 23,3% apresentaram algum grau de hipertensão arterial diastólica, sendo que um indivíduo apresentou estágio grave. No final do curso, 6,7% apresentaram algum grau de hipertensão arterial diastólica.

Tabela 4: Classificação da pressão arterial diastólica conforme sugerido pela Sociedade Brasileira de Hipertensão através de avaliação pré e pós dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008.

| Classificação SBH (2002) Pressão Diastólica (mmHg) | Avaliação pré-curso | | Avaliação pós-curso | |
|---|---------------------|-------|---------------------|-------|
| | n | % | n | % |
| Ótima (< 80) | 27 | 45,0 | 41 | 68,3 |
| Normal (80 – 84) | 7 | 11,7 | 5 | 8,3 |
| Limítrofe (85 – 89) | 12 | 20,0 | 10 | 16,7 |
| Hipertensão Estágio 1 – leve (90 – 99) | 10 | 16,6 | 2 | 3,4 |
| Hipertensão Estágio 2 – moderada (100 – 109) | 3 | 5,0 | 2 | 3,3 |
| Hipertensão Estágio 3 – grave (≥ 110) | 1 | 1,7 | 0 | 0 |
| TOTAL | 60 | 100,0 | 60 | 100,0 |

Quanto à porcentagem de gordura corporal, avaliada através da impedância bioelétrica, com aparelho analisador da Biodynamics e seguindo o protocolo de avaliação recomendado pelo fabricante e pela literatura, observou-se uma diminuição significativa da porcentagem de gordura corporal do grupo. No início, 60% dos alunos apresentavam gordura corporal superior a 30% e na segunda avaliação essa prevalência passou a ser de 43,4%, apesar de não ter ocorrido variação significativa do peso entre os alunos. A Tabela 5 apresenta a frequência de porcentagem de gordura corporal na avaliação pré e pós-curso.

Tabela 5: Estratificação da porcentagem de gordura corporal e frequência na avaliação pré e pós dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008.

| Faixas de % de gordura corporal | Avaliação pré-curso | % | Avaliação pós-curso | % |
|---------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 5 a 10 | 0 | 0 | | |
| 10 a 15 | 0 | 0 | 1 | 1,7 |
| 15 a 20 | 5 | 8,3 | 5 | 8,3 |
| 20 a 25 | 7 | 11,7 | 8 | 13,3 |
| 25 a 30 | 12 | 20,0 | 20 | 33,3 |
| 30 a 35 | 21 | 35,0 | 15 | 25,0 |
| 35 a 40 | 13 | 21,7 | 10 | 16,7 |
| Acima de 40 | 2 | 3,3 | 1 | 1,7 |

Quando se aplicou o questionário de conhecimento nutricional no início do curso, foi observado que 11,25% apresentavam um baixo nível de conhecimento, e 35% elevado nível de conhecimento. O grupo de alunos que realizou o curso de capacitação apresentava interesse nos temas abordados pelo curso, tendo em vista que as inscrições foram voluntárias. No final, 50% dos alunos apresentaram elevado nível de conhecimento e apenas 3,33% não tiveram resultados satisfatórios, conforme se observa na Tabela 6.

Tabela 6: Classificação do nível de conhecimento nutricional* na avaliação pré e pós dos alunos do Curso de capacitação FCM 0422 realizado em Artur Nogueira em 2008

| Classificação | Avaliação pré-curso | % | Avaliação pós-curso | % |
|---------------|---------------------|--------|---------------------|--------|
| Baixo | 5 | 11,25 | 2 | 3,33 |
| Médio | 34 | 53,75 | 28 | 46,67 |
| Elevado | 21 | 35,00 | 30 | 50,00 |
| Total | 60 | 100,00 | 60 | 100,00 |

* Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology (SCAGLIUSI et al., 2006).

O curso de capacitação propiciou a seus participantes uma maior integração entre a comunidade escolar e cidadãos preocupados com as crianças de Artur Nogueira.

Observamos, através dos dados apresentados acima, que os indicadores pressão arterial e porcentagem de gordura corporal tiveram alterações significativas entre as avaliações pré e pós curso apontando para uma possível mudança de comportamento relacionado com a alimentação saudável e nível de atividade física dos participantes durante os meses de capacitação. Os ganhos observados em conhecimento nutricional ocorreram independente da faixa etária, profissão e nível de escolaridade dos participantes.

A multiplicação dos conceitos apreendidos durante a capacitação para a comunidade escolar, por meio dos projetos elaborados pelos participantes, poderá ser avaliada através de uma avaliação de processo e impacto coordenada e desenvolvida por uma equipe de saúde escolar o que coroaria de êxito o trabalho desenvolvido durante a realização do Programa “Promoção da Saúde no Ambiente Escolar: Alimentação Saudável e Vida Ativa” no município de Artur Nogueira (SP), em 2008 e 2009.

Bibliográfica

SCAGLIUSI, F. B.; POLACOW, V. O.; CORDÁS, T. A.; COELHO, D.; ALVARENGA, M.; PHLIPI, S. T.; LANCHÁ JUNIOR, A. H. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology*. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19, n.4, p.425-436, jul./ago, 2006.

SBH – SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Portal de hipertensão**. Disponível em: <http://www.sbh.org.br>. Brasil: 2007. Acessado em maio de 2007.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigilância Alimentar e Nutricional SISVAN. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. 2008. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/sisvan_norma_tecnica_preliminar_crianças.pdf> Acesso em: 7 dezembro 2008.

FONSECA, J. S. e MARTINS, G. A. **Curso de Estatística**. São Paulo: Atlas, 5 ed., p. 177-179. 1994.