

A MÚSICA COMO MÉTODO ALTERNATIVO PARA AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM CRIANÇAS: UM RELATO

Ana Alice Domingos Pontes ¹
Janaina Thais Avelino de Araújo ²

RESUMO

Ações de educação alimentar e nutricional são necessárias e devem perpassar por todas as fases da vida, e a infância, por ser precursora do desenvolvimento e formadora de vários hábitos de vida, inclusive os alimentares, deve ser contemplada essencialmente com tais ações. São vários os métodos de abordagem para realização dessa prática, e a música pode ser tida como um deles. Muitos profissionais não utilizam esta ferramenta, porém, pode ser uma ótima alternativa de fixação do conteúdo abordado. Esse trabalho trata-se de um relato de experiência, a partir de uma atividade de educação alimentar e nutricional com crianças que frequentam creches da cidade de Araruna-PB, no ano de 2017. Essa atividade contou com uma dramatização sobre a importância de uma alimentação saudável, enfatizando alguns alimentos in natura e minimamente processados, e finalizou-se com uma paródia, construída a partir de músicas da atualidade, adaptada para tratar do tema em questão. Com a atividade, foi observado atenção e interação das crianças com os personagens no momento e ao final da dramatização, e no que diz respeito à paródia, foi visto que elas conseguiram assimilar e reproduzir as letras das paródias com muita facilidade, demonstrando interesse pelo tema e metodologia aplicados. Dessa forma, a música pode ser uma boa metodologia de aprendizado para crianças, além de sua abordagem caracterizar-se como leve e divertida, principalmente para o público infantil.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Creches, Educação Infantil, Prevenção de doenças.

INTRODUÇÃO

Considerada como sendo a base para as mais diversas aprendizagens humanas, a fase da primeira infância engloba o desenvolvimento de várias habilidades correspondentes, como correr, pular e saltar, processo de socialização, questionamentos, estruturação gradativa da capacitação do organismo para atividades mais complexas, tanto em nível físico quanto psicológico, além do início do esforço no alcance da independência em atividades (BRITO; PORTO, 2017).

Esse período também é tido como principal etapa para a formação dos hábitos alimentares, necessitando cada vez mais de atenção, pelo fato de haver uma maior oferta de

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, anaalice5430@gmail.com;

² Orientadora: Nutricionista pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, janaina_aaraujo@hotmail.com.

alimentos industrializados mais precocemente e em grandes quantidades atualmente, levando a uma mudança no perfil nutricional e acarretando ao aumento de doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de tais alimentos (FONSECA; DRUMOND, 2018).

A prática de educação alimentar e nutricional (EAN) é de suma importância em ambientes como creches e escolas, que tem a população infanto-juvenil como público, além de poder envolver pais e demais familiares nas atividades que possam ser desenvolvidas a fim de promover práticas saudáveis de alimentação.

Como citado, os hábitos alimentares são formados a partir da vivência do indivíduo em seu ambiente familiar e social desde os primeiros anos de vida, portanto, quanto antes o conhecimento, a habituação e o consumo de alimentos saudáveis (in natura, minimamente processados) forem incentivados, melhor será a alimentação do indivíduo na fase adulta e menor será a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Conhecimento esse que deve vir tanto de casa quanto da creche e/ou escola que recebe a criança.

São várias as estratégias que podem ser utilizadas para levar a EAN até os indivíduos, todas considerando a faixa etária trabalhada, o tipo de público e o tema a ser tratado. Para crianças geralmente são usados brincadeiras e jogos, por serem considerados atrativos e adequados ao público infantil. Porém, outras alternativas podem ser utilizadas a fim de alcançar tais objetivos, como é o exemplo da música, que, segundo Algayer e Trugillo (2013) é capaz de estimular ações desde os mecanismos correspondentes ao falar, ao balbuciar, sendo assim de grande importância no processo de aprendizagem dos pequeninos.

Abordagens do tipo, tem a possibilidade de aumentar o conhecimento das crianças, seus pais e demais familiares sobre alimentação e nutrição adequadas, levando à melhora das escolhas alimentares, saúde e desenvolvimento favorável à criança (OLIVEIRA; COSTA; ROCHA, 2011).

Com o aumento da ocorrência de precariedade na alimentação de crianças cada vez mais cedo, e conseqüentemente aumento do peso corporal e doenças associadas, se faz importante o uso e promoção de novas estratégias lúdicas na prática de EAN, de forma simples e absorvível facilmente, e a música parece ser uma das formas que auxilia nesse processo, por ser de fácil compreensão, estimular o pensamento e criticidade do indivíduo, benéfica a depender do tema trabalhado.

A partir disso, esse relato teve como foco principal apresentar uma nova metodologia nas práticas de EAN, em forma de música para o público infantil, além de propor uma forma não exaustiva e divertida de aprendizado para uma área de extrema importância no desenvolvimento da criança.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência realizado em creches do município de Araruna na Paraíba, no ano de 2017, com crianças na faixa etária entre 2 e 5 anos de idade, que frequentam tais creches. Vale ressaltar que a ação foi realizada apenas no turno da manhã.

Foi feita uma paródia de músicas conhecidas atualmente, apresentadas no período de intervalo, tratando da relação e importância dos temas: alimentação, nutrição e boas práticas de higiene no consumo dos alimentos. A ação foi realizada a partir do conhecimento, aval e colaboração das nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - atual e Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) – até o ano de 2017, da cidade em questão.

A paródia foi feita em conjunto com uma encenação curta sobre alimentação saudável e sua importância. Associando-se ao contexto, a prática de EAN foi finalizada com a apresentação da paródia com voz e violão.

A ação foi desenvolvida a partir da iniciativa de duas estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – campus Cuité, com o apoio das nutricionistas.

DESENVOLVIMENTO

Ao longo de 34 anos, foi observado no Brasil um aumento de 10,9% em 1975 para 34,8% entre os anos de 2008 e 2009 do excesso de peso em meninos e meninas, correspondente à faixa etária de 5 anos de idade. Várias estratégias vêm sendo propostas pelo Ministério da Saúde, o intuito de reduzir o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, causadas principalmente pela ocorrência da obesidade, estratégias essas com a possibilidade de agir sobre as causas que levam ao surgimento de tal complicação (SOUZA et al., 2015).

Visto que a ocorrência de DCNT's como a obesidade, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, atinge de maneira cada vez mais comum o grupo infanto-juvenil na atualidade,

estratégias voltadas para redução de tais casos se tornam necessárias e urgentes, e a melhor abordagem para as mesmas é essencial.

São variadas as possibilidades que as pré-escolas e escolas oferecem para ações voltadas à promoção da prática de alimentação saudável e prática de atividade física entre o público infanto-juvenil. Uma das estratégias de grande auxílio e impacto, é o processo de aprendizagem de forma lúdica, pois pode favorecer o desenvolvimento da socialização, pensamento, autoestima, linguagem e iniciativa, principalmente para enfrentamento de desafios futuros (OLIVEIRA; COSTA; ROCHA, 2011). A partir daí, é pretendido que sejam idealizadas e postas em prática ações lúdicas para atingir de maneira efetiva esse público.

Dessa forma, é visto que esse componente em ambientes como escolas e creches, não é relevante apenas pela ludicidade característica, mas no processo de aprendizado e criticidade, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades, estimulando a criança a compreender, indagar, examinar e observar os fenômenos à sua volta e que o envolvem diretamente. A interação da criança com a música é capaz de instigar imaginação, memória, linguagem, concentração, comunicação com o ambiente em que vive, na sua totalidade e consigo mesmo, sendo ainda, um componente de grande influência social e cultural (RODRIGUES, 2016).

A criticidade de escolha alimentar é um passo necessário para que bons costumes e hábitos sejam repassados durante as gerações, exercendo influência sobre o estilo e qualidade de vida da população.

A alimentação escolar adequada é uma ferramenta importante nesse processo também. A relevância de tal controle é tida a partir da falta do poder de decisão que as crianças apresentam, sendo influenciadas nas escolhas alimentares (TRICHES, 2015). Dessa forma, uma adequação no próprio tipo de alimentação oferecido em creches e/ou escolas leva as crianças ao consumo. Vale ressaltar que além do sabor, outras características sensoriais devem ser respeitadas para que haja melhor aceitação por parte das mesmas, como cheiro e apresentação.

Vale ressaltar ainda, que mesmo com todas as vantagens, promover essa aceitação por crianças e familiares ainda é um desafio constante para profissionais de educação e saúde (BRITO; PORTO, 2017). Quando a conscientização sobre bons hábitos alimentares não é proposta desde a infância, há resistência em mudar tal situação na fase adulta, dificultando de

maneira cada vez mais alarmante a ação dos profissionais em reverter ou amenizar tais casos com a ajuda da EAN.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação da paródia funcionou após uma dramatização, que tinha como personagens uma criança e uma profissional nutricionista, e seu principal foco, foi enaltecer e avaliar o conhecimento das crianças acerca da importância de uma alimentação saudável, com o consumo de alimentos in natura e/ou minimamente processados, buscando identificar a partir do diálogo, se esse consumo era frequente em casa e nas creches em questão.

Foi observada participação e compreensão por parte da maioria das crianças durante todo o momento de apresentação, contando ainda com uma comunicação ativa com os personagens, as crianças prosseguiram fazendo perguntas e respondendo questionamentos dos personagens acerca do assunto abordado.

Imagem 1: Equipe responsável pela ação e Nutricionistas do município de Araruna-PB



Fonte: Própria

No trabalho desenvolvido por Lima et al. (2017), eles se utilizavam também do teatro e da música como métodos de aprendizagem e fixação de conhecimento acerca de incentivar o consumo de pescados pelo público infantil de uma escola no Tocantins. A partir da realização dos mesmos, eles conseguiram observar interação por parte das crianças, principalmente quando questionavam algo para elas sobre a peça teatral apresentada, e obtinham respostas

(83) 3322.3222

contato@conapesc.com.br

www.conapesc.com.br

para todas, levando a afirmar a atenção que as crianças estavam depositando na dinâmica trabalhada.

Outro achado, girou em torno da facilidade com que as crianças conseguiram reproduzir a letra da paródia, apontando dessa forma, como a música pode ser assimilada rapidamente, além de ser um método divertido e dinâmico no processo de aprendizagem.

Após a apresentação da paródia, as crianças foram questionadas sobre o que tinham achado e compreendido de toda a dinâmica, obtendo-se respostas positivas quanto a isso, e observando fixação do assunto. Pôde ser visto com o diálogo, que, muitas delas conheciam os alimentos apresentados tanto fisicamente quanto na paródia, assim como a importância dos mesmos. Além disso, algumas das mais participativas relataram gostar e consumir tais alimentos em casa, principalmente no que diz respeito ao consumo de alimentos como frutas.

Imagem 2: Crianças e cuidadoras durante a realização da ação de EAN



Fonte: Própria

Algayer e Trugillo (2013) trazem que, a música pode ser tida como forte aliada dos profissionais de educação e saúde, pois permite que as informações destinadas aos ouvintes cheguem até eles de forma agradável, divertida e compreensível, além de ser considerada uma linguagem universal que pode modificar pensamentos e propiciar motivação, já que é um método que geralmente agrada à todos. Além disso, está muito presente no cotidiano de todos os indivíduos, e quando aplicada no ambiente escolar, por exemplo, acaba por tonar o

ambiente mais vivo e “colorido”. As autoras ainda relatam que é comprovada a possibilidade de um melhor desenvolvimento cerebral, psicológico, motor e até social nas crianças, através da música, pois sua inserção na vida e ambientes frequentados por esse público, faz com que o aprendizado seja motivador, leve e apreciado.

Imagem 3: Equipe reunida com as crianças após a ação



Fonte: Própria

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi observado, a música se mostrou um método divertido e eficaz para o aprendizado e participação das crianças sobre o tema em questão, havendo ainda a possibilidade de maior aceitação de tais alimentos, principalmente quando oferecidos nas creches, pelo fato de lembrarem o quão é importante seu consumo, associando-o com a letra da paródia apresentada.

Por meio disso, é essencial o aumento da realização desse tipo de prática com variados públicos, com métodos inovadores e que chamem a atenção dos indivíduos, envolvendo em casos como esse, além do público infantil, pais e/ou familiares e profissionais das creches e escolas, principalmente merendeiras, responsáveis pela alimentação das crianças, para que o processo de EAN seja efetivo para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALGAYER, K. R.; TRUGILLO E. A. A música como ferramenta pedagógica no aprendizado da criança. **Revista Eventos Pedagógicos**, v. 4, n. 2, p.136-145, ago-dez, 2013.

BRITO, A. L. S.; PORTO, E. B. S. **Educação alimentar e nutricional com crianças do segundo período da educação infantil**. 2017. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

FONSECA, J. G.; DRUMOND, M. G. O consumo de alimentos industrializados na infância. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 6, n. especial, abr, 2018.

LIMA, C. F. M.; PINTO, M. L.; KATO, H. C. A.; PIRES, C. R. F. Relato de experiência de educação nutricional para o incentivo do consumo do pescado entre escolares do ensino fundamental em Palmas, Tocantins. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 16, n. 1, p. 140-149, jan-jun, 2017.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 2, n. 6, 2011.

RODRIGUES, J. N. **A música na educação infantil: um recurso pedagógico que favorece o desenvolvimento integral das crianças**. 2016. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

SOUZA, N. P.; LIRA, P. I. C.; ANDRADE, L. A. S. S.; CABRAL, P. C. C.; CARVALHO, A. T.; OLIVEIRA, J. S. O programa saúde na escola e as ações de alimentação e nutrição: uma análise exploratória. **Revista APS**, v. 18, n. 3, p. 360-367, jul-set, 2015.

TRICHES, R.M. Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 757-771, set-dez, 2015.

AGRADECIMENTOS

A Thaís Sousa Florentino, graduanda do curso de bacharelado em nutrição pela UFCG, que participou como integrante e também idealizadora da ação; José Ailton que nos auxiliou na preparação da paródia e foi responsável pela melodia da mesma; Janaina Thais Avelino de Araújo e Poliana Kaline Azevedo Ludgério, nutricionistas do PNAE e NASF (até o ano em questão), respectivamente, da cidade de Araruna-PB, pela oportunidade, autorização, espaço e confiança na realização da atividade; e ainda às crianças e todos os profissionais das creches visitadas, pelo bom acolhimento e participação.