

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UM RELATO DE CASO

Mayana Wanessa Santos de Moura (1); Thiago da Silva Freitas(1); Laryssa Rebeca de Souza Melo (1); Maria Heloisa Moura de Oliveira (1); Juliana Souza Oliveira (2)

¹Discente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Centro Acadêmico de Vitória (CAV); E-mail: mayanaw.moura@gmail.com.

²Docente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco(UFPE) – Centro Acadêmico de Vitória (CAV)

RESUMO: Os hábitos alimentares são desenvolvidos na infância e refletem na adolescência e na vida adulta. Sendo assim, escolhas saudáveis proporcionam um efeito protetor nesse público. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), promove modificações no perfil comportamental, sendo vista como uma importante estratégia para enfrentar os novos desafios nos campos da alimentação e nutrição. A educação para a saúde deve se iniciar na infância, sendo o ambiente escolar um espaço propício para o desenvolvimento de atividades de EAN. O presente trabalho teve por objetivo relatar a experiência da realização de uma atividade de educação alimentar e nutricional com crianças escolares de uma escola pública da cidade de Vitória de Santo Antão - PE, na faixa etária de três a seis anos de idade, visando a sensibilização para a formação de hábitos alimentares saudáveis e adequados. Contou com a fase de diagnóstico, realizado através de dinâmica e questionário; aplicação da atividade de EAN, com conto mágico abordando o tema alimentação saudável; e avaliação dos resultados, a partir do jogo da memória dos alimentos. Foram observados a preferência e o alto consumo de alimentos industrializados e processados, associado a um moderado consumo de frutas e sucos e baixo consumo de verduras e legumes. Durante a atividade, as crianças demonstraram curiosidade e interesse no que lhes seria apresentado. Na avaliação, constatou-se que o público, em sua maioria, assimilou o conteúdo abordado, obtendo 80% de acerto no jogo, havendo sensibilização e ganho de conhecimento das crianças para a identificação de alimentos saudáveis e não saudáveis.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares; Escola.

INTRODUÇÃO

As preferências alimentares de cada um são forjadas desde a infância pelas sensações e experiências que são apresentadas e vivenciadas pela criança, através do tato, sabor e odor (CANESQUI & GARCIA, 2005). Vargas e Lobato (2008) determinam que os hábitos alimentares desenvolvidos na infância refletem decisivamente na adolescência e na vida adulta, despertando atitudes, conhecimentos e habilidades que capacitam para escolhas e comportamentos saudáveis. Logo, as práticas alimentares adequadas durante essa fase da vida, como o ato de manter uma alimentação equilibrada, proporcionam um efeito protetor nesse público (VERDE& OLINDA, 2010).

Nessa perspectiva, vários programas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) vem sendo desenvolvidos em muitos países, como estratégia para prevenir doenças crônicas, indicadas como a principal causa de morte na idade adulta (DAVANCO et al., 2004).

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a EAN pode ser definida como:

“Um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.”
(BRASIL, 2012, p. 23).

A EAN justifica-se como uma das maneiras de ocasionar alterações ou modificações no perfil comportamental de grupos específicos. Assim, vem sendo vista como uma importante estratégia para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição, como por exemplo, as transformações nas práticas alimentares que ocorrem por influência da mídia, afetando principalmente às crianças, grupo considerado mais vulnerável (SANTOS, 2012).

Dessa forma, para Gouvêa (1999), a educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola e escolar, devido à maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda porque, as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades. Os pré-escolares de dois a seis anos de idade constituem um grupo etário de grande importância, visto que, nesse período de maturação biológica por que passam, a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação de hábitos saudáveis (GANDRA, 2000).

Nesse contexto, o ambiente escolar é apontado por Philippi (2010) e Danelon et al. (2006), como um espaço ideal para a execução de programas e atividades sobre a alimentação e a nutrição, com ênfase na promoção da saúde, formação de hábitos adequados e construção da cidadania, por influenciar a formação da personalidade e, conseqüentemente, as preferências alimentares. Schimitz et al. (2008), estabelecem que essas atividades devem consistir em processos ativos, lúdicos e interativos, favorecendo, assim, a construção do conhecimento, autonomia e auxiliando nas mudanças de atitudes.

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo relatar a experiência da realização de uma atividade de educação alimentar e nutricional com crianças escolares, a fim de sensibilizar e promover hábitos alimentares saudáveis e adequados.

METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido com crianças de uma escola pública da cidade de Vitória de Santo Antão - PE, de ambos os sexos, na faixa etária de três a seis anos de idade, das turmas de pré e 1º ano.

Inicialmente foi realizada uma visita ao ambiente escolar, com o propósito de observar e avaliar o contexto social das crianças, o espaço físico da sala de aula, além de reconhecer as preferências e hábitos alimentares do público trabalhado. Esse diagnóstico ocorreu em maio de 2018, por volta das 8:00h. Para tal foi utilizada a estratégia da “dinâmica das bexigas” (Figura 01), onde foram entregues a cada criança duas bexigas, uma na cor verde e outra na cor vermelha.

Figura 01- Dinâmica das bexigas.



Fonte: O autor (2018).

A medida que lhes eram apresentadas imagens de alimentos, eles levantavam a bexiga verde (caso gostassem do referido alimento) ou a bexiga vermelha (caso não gostassem do referido alimento). Para avaliação dos hábitos alimentares foi utilizado um “questionário adaptado” (Figura 02). Este continha imagens de alimentos normalmente consumidos pela população em geral no café da manhã, almoço, jantar e lanches. As crianças foram orientadas a marcar um “x” naqueles alimentos que costumam consumir em cada uma dessas refeições.

Figura 02- Questionário adaptado.



Fonte: O autor (2018).

O segundo momento foi destinado ao planejamento da atividade, tendo como base o diagnóstico realizado. A ação de escolha foi a elaboração de um livro de contos mágicos, o qual abordava o tema da alimentação saudável. O livro foi construído com isopor e cartolina, possuindo tamanho cerca de quatro vezes maior que o normal. Relatou a história de uma criança com maus hábitos alimentares, que em virtude desses se tornou apática e doente, e contou com a ajuda de seres encantados para lhe ensinar a transformar positivamente esses hábitos. A intervenção foi aplicada em setembro de 2018.

Para a avaliação dos resultados e efetividade da ação, foi realizado o “jogo da memória dos alimentos”. As crianças tinham que encontrar os pares de alimentos e quando os encontravam, os colocavam nos bolsos de um avental confeccionado pelos interventores, de acordo com a classificação que achavam ser correspondente ao alimento em questão: o bolso dos alimentos saudáveis ou o bolso dos alimentos não saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do diagnóstico foram observados a preferência e o alto consumo de alimentos industrializados e processados, como iogurtes, refrigerantes, salgadinhos, frituras, doces e biscoitos por parte das crianças. Associado a isso, observou-se um moderado consumo de frutas e sucos, e baixo consumo de verduras e legumes. Resultados semelhantes foram encontrados por Capelari & Bezerra (2015), que em seu estudo com crianças pré-escolares de 3-5 anos, de uma creche no Rio Grande do Sul, diagnosticaram que havia pouca aceitação das

verduras ofertadas no almoço (52,2% dos alimentos que sobravam eram verduras) e das frutas fornecidas como lanche (32%).

Tais resultados são atribuídos por Garcia (2003), à influência dos avanços tecnológicos e à transição nutricional. Esses aspectos têm contribuído para a diminuição do consumo de alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças, e aumento da ingestão de alimentos ricos em sal, gordura e açúcar simples, como salgadinhos, bolachas recheadas e frituras. Longo-Silva et al. (2015), citam também como fatores associados, a inserção da mulher no mercado de trabalho, o que contribui para a falta de tempo para preparo de refeições, e a influência da mídia na escolha de refeições pré-preparadas, de alto valor energético e baixa qualidade nutricional.

A partir do diagnóstico, foi realizada a escolha do método de abordagem para a realização da intervenção. Nesse processo, levou-se em consideração o espaço disponível, os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais, bem como a faixa etária das crianças. Então foi construída a história do personagem infantil e elaborado o livro de contos, contendo gravuras coloridas referentes à história. Além disso, no momento da ação, para auxiliar a imaginação e remeter ao universo infantil e encantado, os interventores se caracterizaram, pintaram os rostos e usaram adereços no cabelo, o que chamou fortemente a atenção das crianças (Figura 03).

Figura 03- Momento em que a história estava sendo contada.



Fonte: O autor (2018).

A receptividade e reação à chegada dos interventores foram extremamente positivas. Antes mesmo do início da atividade, as crianças demonstraram curiosidade e interesse no que lhes seria apresentado. A todo o momento, eram estimuladas a interagir e se mostraram muito participativas, colaborando e contribuindo durante a contagem da história. Ao final,

aplaudiram encantadas. Corroborando com a experiência relatada, um estudo realizado por Benetti et al. (2008), refere que o desenvolvimento de trabalhos com escolares na área de EAN ocasiona a elevação do interesse dos participantes por assuntos de alimentação e nutrição.

Na avaliação da atividade verificou-se que todas as crianças se ofereceram para brincar muito entusiasmadas. Uma a uma, se direcionaram para as cartas a fim de encontrar o par (Figura 04).

Figure 04- Jogo da memória dos alimentos.



Fonte: O autor (2018).

Em seguida, foram orientadas a depositar o par encontrado no avental, escolhendo entre o bolso dos alimentos saudáveis ou não saudáveis (Figura 05). A cada acerto, havia comemoração e contentamento das crianças umas com as outras. Ao final da brincadeira, constatou-se que o público, em sua maioria, assimilou o conteúdo abordado, obtendo 80% de acerto no jogo.

Figura 05- Avental da classificação dos alimentos saudáveis e não saudáveis.



Fonte: O autor (2018).

O uso de métodos dinâmicos, pensados e direcionados para o público-alvo trabalhado é de fundamental importância para o sucesso da intervenção. Monteiro et al. (2008), afirmam

que na educação infantil a construção do conhecimento ocorre por meio da ludicidade, sendo o ato de brincar imprescindível para se estabelecer uma maneira prazerosa de ensinar e aprender, inspirado numa concepção de educação para além da instrução.

Bellinaso et al. (2016), ao trabalhar com crianças de 4-6 anos em uma escola municipal, no Rio Grande do Sul, optaram por realizar atividades lúdicas, pois notaram um maior entendimento das mesmas nas dinâmicas, dramatizações e brincadeiras realizadas.

Estudo realizado por Prado et al. (2016), com alunos de uma escola pública no Mato Grosso, observou um aumento na preferência por frutas e salada de frutas oferecidas pela merenda escolar e redução na aquisição de balas, pirulitos e chicletes na cantina, após a realização das atividades de EAN.

Assim sendo, a implantação de programas e atividades de EAN nas escolas, constitui uma estratégia importante para a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, contribuindo no combate à obesidade infantil e às doenças crônicas a ela associadas (PEREIRA; SCAGLIUSI; BATISTA, 2011).

CONCLUSÕES

Apesar de a intervenção ter se dado em momento único, houve sensibilização e ganho de conhecimento das crianças para a identificação de alimentos saudáveis e não saudáveis. A partir da intervenção realizada não foi possível avaliar se houve modificação dos hábitos alimentares dos participantes, tendo em vista que a educação é um processo. Porém, mostrou-se satisfatória, pois as crianças se apresentaram receptivas a respeito do consumo de alimentos saudáveis, fortalecendo a ideia de que a EAN desenvolvida no ambiente escolar é uma importante ferramenta para orientar os alunos a realizarem escolhas saudáveis e desenvolverem bons hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

BELLINASSO, Julia Sartori et al. Educação alimentar com pré-escolares para a promoção de hábitos saudáveis. **DisciplinarumScientia| Saúde**, v. 13, n. 2, p. 201-215, 2016.

BENETTI, Fábria et al. Educação nutricional para pré-escolares em uma escola de ensino fundamental da região norte do Rio Grande do Sul. **Revista Perspectiva**, v. 32, n. 117, p. 105-114, 2008.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, MDS, 2012.

CANESQUI, Ana Maria; DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. 2005. p. 9-19.

CAPELARI, Pâmela; BEZERRA, Aline Sobreira. Intervenção educativa nutricional em uma creche municipal no interior do Rio Grande do Sul. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 16, n. 2, p. 247-255, 2016.

DANELON, Maria Angélica Schievano; DANELON, Mariana Schievano; DA SILVA, Marina Vieira. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança alimentar e nutricional**, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

DAVANÇO, Giovana Mochi; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo; GAGLIANONE, Cristina Pereira. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista de Nutrição**, 2004.

GANDRA, Y. R. Assistência alimentar por médio de centros de educação e alimentação do pré-escolar. **Bol. Ofic. sanit. panamer**, v. 74, p. 302-314, 2000.

GARCIA, Rosa WandaDiez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, 2003.

GOUVÊA, E.L.C. Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

LONGO-SILVA, Giovana et al. Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 34-41, 2015.

MONTEIRO, Emília Aureliano de Alencar et al. Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. **Rev. bras. nutr. clín**, v. 23, n. 1, p. 51-55, 2008.

PEREIRA, P. R.; SCAGLIUSI, F. B.; BATISTA, S. H. S. S. Nutrition education in schools: a systematic review. *Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 36, n. 3, p. 109-129, dez. 2011.

PHILIPPI, S. T. Guia alimentar para o ano 2000. In: ANGELIS, R. C. de. *Fome Oculta*. São Paulo: Atheneu, cap. 32, p. 160-76, 2000.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Practical food and nutrition education: some points for reflection. **Ciencia&saude coletiva**, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. s312-s322, 2008.

VARGAS, Vagner de Souza; LOBATO, Rubens Caurio. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. 2007.

VERDE, Sara Maria Moreira Lima; OLINDA, Querubina Bringel. Educação nutricional: uma ferramenta para alimentação saudável. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 3, p. 197-198, 2010.