

DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Karine Naiara Alves da Silva¹; Mirelle Medino da Silva¹; Francinalva Cordeiro de Sousa²; Marcos Antônio da Silva²; Danielle dos Santos Pereira Tavares²

¹Discente do curso técnico integrado em agroindústria - IFAL. Bolsista de extensão do IFAL.

e-mail: Mirelle.medino@hitmail.com; Karyne.111@hotmail.com;

²Professor(a) do curso técnico integrado em agroindústria- IFAL Campus Murici. e-mail:

francis_nalva@yahoo.com.br; dluziamarcia86@yahoo.com;

RESUMO: As crianças precisam desde cedo de cuidados quanto a sua alimentação, pois é nessa fase de desenvolvimento e percepção que as mesmas descobrem seus hábitos alimentares. A maioria das crianças, atualmente, alimentam-se de forma errada, talvez pela grande quantidade de produtos industrializados disponíveis ou por negligência dos seus responsáveis. A alimentação adequada no ambiente escolar permite à criança um bom desenvolvimento psicossocial, além, é claro, de influenciar diretamente no rendimento escolar. O presente estudo, através do projeto de extensão, teve por objetivo analisar e contribuir na mudança de hábitos alimentares adquiridos e incentivar o consumo de alimentos saudáveis. Participaram do estudo 199 escolares da 8ª série do ensino fundamental da escola Pedro Tenório Raposo, de Murici, Alagoas. Os procedimentos metodológicos realizados foram de forma qualitativa, usando a observação dos hábitos alimentícios dos escolares, e quantitativos através da aplicação de questionários, além da intervenção por meio de atividades lúdicas com ênfase na educação nutricional saudável. Os resultados obtidos na pesquisa permitiram concluir que o uso de guloseimas é frequente entre os estudantes, apesar de relatarem o consumo de frutas e hortaliças em suas refeições principais.

Palavras-chave: educação nutricional, alimentação saudável, hábitos alimentícios.

INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos fatores determinantes na saúde e qualidade de vida dos indivíduos. O tema alimentação é amplo e abordado por distintos profissionais, principalmente em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis. Em geral, as pesquisas relatam a visão de profissionais que estão fora do espaço escolar, sobretudo, porque ainda são poucos os trabalhos realizados nas escolas por educadores e professores (ZANCUL, 2017).

De acordo com Zancul (2017), é primordial o investimento na formação docente e modificações nos materiais escolares, no sentido de aprofundar a discussão e a compreensão de que a Educação Alimentar extrapola questões biológicas e se relaciona profundamente a aspectos emocionais, sociais, econômicos, culturais e comportamentais como, por exemplo, a afetividade e outras questões emocionais que nos levam a comer além da fome e além do ato de nutrir o corpo.

No ambiente escolar, observa-se que os alimentos oferecidos em cantinas escolares apresentam alta densidade energética, ricos em açúcares, gorduras e sal, indicando a preferência dos estudantes pelos mesmos, e essa realidade necessita ser modificada. É preciso que a cantina seja um espaço que reforce e estimule a prática de hábitos alimentares saudáveis, abordados pelo educador nas aulas e, assim, possa ser implantada a alimentação saudável e conseqüentemente a prevenção de doenças futuras relacionadas à má alimentação (CARVALHO et al. 2014).

É perceptível que vivemos em uma sociedade onde o padrão alimentar é cada vez mais inadequado, devido ao crescente consumo de alimentos industrializados, prejudiciais à saúde por serem ricos em gorduras, sais, açúcares e aditivos, além do crescente hábito de alimentação em fast-foods.

As crianças têm sido expostas cada vez mais cedo a esse tipo de alimentação, seja pelo aumento da jornada de trabalho dos pais, ou pela falta de opções saudáveis nas escolas ou ainda pelo bombardeio de propagandas de produtos alimentícios que influenciam negativamente suas escolhas alimentares. Nesse sentido, é importante que a criança seja protegida, ao longo da sua vida, desse ambiente de estímulos voltados para o consumo, de modo a não interferir negativamente, na fase adulta, na sua capacidade crítica e em sua autonomia nas decisões. (HENRIQUE et al. (2012).

Partindo do pressuposto de que a escola é um ambiente de extrema relevância no processo de ensino/aprendizagem, a formação de valores e hábitos saudáveis na alimentação pode gerar aspectos positivos na saúde do corpo discente. O projeto reeducação alimentar surge

pela necessidade de se prover mais informações a respeito de bons hábitos alimentares, tendo como componente o estilo de vida de adolescentes. Um trabalho que colabore para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis pode ser primordial.

Portanto, é notório que a melhor arma para combater a obesidade infanto-juvenil e outros problemas de saúde mais graves pode ser a prevenção por meio da educação nutricional. Busca-se conscientizá-las a fazer escolhas saudáveis através do consumo de frutas, verduras, cereais, legumes e sucos naturais no lugar dos refrigerantes e outros produtos alimentícios que fazem mal ao organismo, quando consumido de maneira incorreta. O projeto Reeducação Alimentar pode ser de total relevância para o corpo discente, focando mais na educação infantil-juvenil, visto que é a fase onde o aluno está em um processo mais delicado de desenvolvimento.

O objetivo do projeto Reeducação Alimentar foi o de conscientizar os alunos da educação infantil da Escola Municipal Pedro Tenório Raposo de Murici/AL, sobre a importância de uma boa alimentação, além de ensiná-los a ter hábitos de higiene e a relevância de sua contribuição para a sua saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo consistiu em uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo descritiva de acordo com metodologia descrita por Lüdke e André (1986), desenvolvido com escolares de ambos os sexos da 8ª série da rede pública de Ensino Fundamental no Município de Murici, localizado na zona da mata de Alagoas. Esta pesquisa está vinculada ao projeto de extensão do Instituto Federal de Alagoas, Campus Murici, Alagoas.

Os métodos de observação e intervenção ocorreram durante o período de abril a novembro de 2016, na escola municipal de ensino fundamental Pedro Tenório Raposo, situada na área urbana, do município de Murici – AL. O grupo estudado foi composto por 199 alunos do 8º ano do ensino regular, com idade entre 13 e 16 anos. A intervenção foi realizada nas seguintes etapas:

- ✓ Realizou-se visita à escola, para autorização do projeto pela coordenação pedagógica.
- ✓ Fez-se o levantamento do número de alunos para melhor organizar as atividades.
- ✓ Elaborou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo a este anexado o termo de uso de imagem. Os dois documentos foram entregues aos pais para que dessem seu consentimento à participação do menor no projeto.
- ✓ Para a avaliação do consumo alimentar das crianças, foi aplicado o questionário de frequência alimentar recomendado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional

(Brasil, 2008) e as questões foram elaboradas de acordo com Triches e Giugliani (2005), das quais foram abordadas as seguintes alternativas: “consumo sempre - 3 vezes ou mais por semana” (considerado como consumo regular do alimento); “consumo de vez em quando - de 1 a 2 vezes por semana” (consumo infrequente); “consumo pouco – menos que 1 vez por semana” (consumo ocasional).

- ✓ Aulas dialogadas e expositivas para os alunos do 8º ano sobre conceitos básicos de alimentação saudável e a importância do consumo de frutas e verduras para a manutenção da saúde.
- ✓ Exposição dos alimentos, através de recortes, que os alunos costumavam comer.
- ✓ Apresentação e discussão de vídeos sobre a prática da alimentação balanceada, higienização dos alimentos e de ordem pessoal.
- ✓ Ao final do projeto aplicou-se um questionário para verificar o nível de satisfação dos alunos em relação ao projeto.

A análise estatística dos dados foi realizada através do software Excel® e analisada de maneira descritiva, calculando-se as frequências para as variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Zancul (2017), a Educação Alimentar que vem sendo realizada nas escolas, em geral, não dialoga com as necessidades, anseios e dúvidas dos estudantes nem com a maneira pela qual a sociedade atualmente tem se relacionado com os alimentos. Sobretudo, é imperativo, na qualidade de educadores, refletir a respeito das possibilidades existentes para extrapolar as abordagens biológicas da questão, principalmente no ambiente escolar, considerando os diversos aspectos tão fundamentais, como questões sociais, emocionais, econômicas, culturais, entre outras, que se associam ao ato de se alimentar.

Na escola abordada, a alimentação é vista apenas como lanche, que muitas vezes é a primeira refeição que o aluno faz ao sair de casa. Com base nas entrevistas informais e nas respostas do questionário aplicado em sala de aula, pode-se perceber que 69,23% dos alunos alimentam-se de 3 a 4 vezes ao dia e somente 15,38% alimentam-se 5 vezes ou mais. Resultados semelhantes foram observados por Feitosa et al. (2010) ao estudarem os hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade pública no Nordeste.

De acordo com Baio e Cunha (2018), "a educação alimentar na escola ainda é tratada de forma pulverizada, em uma aula de ciências ou atividade culinária com professores que não têm especialidade no assunto, quando deveria fazer parte do currículo escolar". Embora 100%

dos adolescentes tenham respondido gostar de frutas, quando perguntados quantas vezes por dia eles as consumiam, somente 23,92% consumiam 3 vezes por dia (quantidade recomendada). Destes, somente 84,62% levam frutas para lanche na escola.

Almeida e Navarro (2017) realizaram estudo sobre a caracterização do estado nutricional, atividade física e o consumo alimentar de escolares participantes do Projeto “Educação Alimentar e Nutricional das escolas municipais de Coimbra-MG”, com crianças cuja idade média foi de 8 a 9 anos. No final da pesquisa, classificaram a alimentação dos escolares como “Parcialmente adequada”. Para o número de refeições por dia (fracionamento), 91% da amostra consumiu 3 refeições e 2 lanches estruturados. Quanto à frequência do consumo, a maioria ($\geq 50\%$) dos meninos atingiu a recomendação de 6 dos 8 grupos alimentares, enquanto as meninas atingiram 5 grupos.

A análise dos marcadores de consumo alimentar dos escolares, preferência por suco ou refrigerante, higienização das frutas antes do consumo e consumo de água, indicou que 65,38% consomem verduras, 76,92% preferem o suco ao refrigerante, 84,62% tem o hábito de higienizar fruta antes de consumi-la e que 73,08% afirmaram tomar dois copos por dia. Embora houvesse a merenda escolar, observou-se que a maioria dos alunos levavam em suas mochilas guloseimas como doces, balas, bolachas recheadas, pipocas etc. Almeida e Iocca (2012) fizeram a mesma observação quando estudaram os hábitos alimentares na educação infantil.

Fisberg et al. (2016) avaliaram o consumo de bebidas por crianças brasileiras com idades entre 4 e 11 anos de idade e seu impacto na ingestão de açúcar. Os autores concluíram que as bebidas adoçadas, consumidas principalmente em casa e na presença de cuidadores, contribuem de forma significativa para a ingestão de açúcar de adição na dieta das crianças, especialmente os sucos de frutas comprados, refrigerantes e bebidas achocolatadas.

Hammes et al. (2017) apresentaram resultados semelhantes em relação ao consumo de sucos. Os autores mostram em seu estudo que há um grande consumo de sucos (inclusos no grupo alimentar frutas/verduras) por parte dos participantes do programa Atleta do Futuro do SESI-PAF (88,2%) e (75,4%) não participantes do PAF.

Quando questionados sobre a higienização das mãos antes das refeições e da lavagem de frutas antes do consumo, 100% responderam ter esta prática. No entanto observou-se que a maioria não tem essa preocupação com a higiene. De acordo com Carvalho (2015), apesar da grande responsabilidade do processo de educação em saúde, os professores não conseguem ver a saúde como uma questão que não envolve questões apenas relacionadas à higiene, alimentação e doenças.

Segundo Camozzi et al. (2015) é necessário repensar a formação do professor de nível fundamental quanto às múltiplas dimensões do ato alimentar, superando a visão centralizada nos aspectos biológicos, reavaliando as estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas bem como a bibliografia utilizada como referência.

De acordo com o resultado do questionário aplicado, ao final do projeto 77,8% dos alunos entrevistados disseram estar muito satisfeito com o aprendizado adquirido e 22,2% estavam satisfeitos. Comportamento similar foi observado por Sobral e Santos (2010), ao estudarem sobre uma proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável, relataram que a dimensão conceitual teve como destaque o alto índice de satisfação com os conteúdos, com citações a respeito do grande impacto causado por conhecimentos novos e descobertas feitas pelos participantes

CONCLUSÕES

Conclui-se que, apesar dos números nacionais demonstrarem que a maioria das crianças e adolescentes consomem muitos produtos com alto teor de sódio, açúcar e gordura, principalmente o refrigerante que lidera o ranking (BARROS, MS 2015), os alunos que fizeram parte da pesquisa, demonstraram ter hábitos alimentares diferentes da média nacional. Há vários motivos para isso acontecer, podendo ser citado que o acesso ao alimento natural em Murici-AL tem o preço mais acessível do que o refrigerante e outros alimentos pouco saudáveis por causa da agricultura familiar muito presente no município e adjacências e que, também por esse motivo, na hora do lanche são servidos sucos e alimentos naturais.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. L.; IOCCA, F. A. S. Hábitos alimentares na educação infantil. **Revista Eventos Pedagógicos**, v.3, n.2, p. 31 - 41, 2012.

ALMEIDA, I. C. O.; NAVARRO, F. Caracterização do estado nutricional, atividade física e alimentação de escolares entre 9 e 10 anos da rede pública de ensino de Coimbra-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 63. p.327-338. 2017.

BAIO, C.; CUNHA, C. Comida na escola: Qual é o papel do lanche e da merenda na vida do estudante? Disponível em: <https://www.uol/educacao/especiais/comida-na-escola-lanche-e-merenda.htm#movimento-pela-merenda-escolar>. Acesso em: 12 de setembro de 2018.

CAMOZZI, A. B. Q.; MONEGO, E. T.; MENEZES, I. H. F. C.; SILVA, P. O. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Caderno Saúde Coletiva**, v.23, n.1, p.32-37, 2015.

CARVALHO, F. F. B. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas, **Revista de Saúde Coletiva**, v.25, n.4, p.1207-1227, 2015.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FISBERG, M.; TASCADÉL'ARCO, A. W.; PREVIDELLI, A. N.; ALMEIDA, C. A. N. Consumo de bebidas por crianças brasileiras com idades entre 4 e 11 anos de idade e seu impacto na ingestão de açúcar de adição: Estudo de amostragem nacional. **International Journal of Nutrology**, v.9, n.2, p. 169-181, 2016.

HAMMES, J. F.; MORATELLI, J.; MACHADO, Z.; SOARES, A.; GUIMARÃES, A. C. A. Atividade física e hábitos alimentares de participantes e não participantes do programa atleta do futuro-PAF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 66. p.765-776. 2017.

HENRIQUE, P.; SALLY, E. O.; BERLANDY, L.; BEILER, R. M. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.17, n.2, 2012.

SOBRAL, N. A. T.; SANTOS, S. M. C. Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável | Proposal of a methodology for evaluating training in healthy eating. **Revista Nutrição**, v.23, n.3, p.399-415, 2010.

ZAFRA, E. Experiencias de aprendizaje alimentario desde lo corporal. Nuevas propuestas para la educación alimentaria. In: GARCIA- ARNAIZ, M. **Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios**. Tarragona: URV, 2012. p. 41-60.

ZANCUL, Mariana de Senzi. Educação alimentar na escola: para além da abordagem biológica. **Temas em Educação e Saúde**, v.13, n.1, p. 14-23, 2017.