

A DISSEMINAÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM SALA DE AULA COMO ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO EM SAÚDE.

Leonardo Barbosa da Silva ¹
Álex Lima do Nascimento²
Paulo Ricardo Souza Costa ³
Tálita Juliani Vicente da Silva ⁴
Lucia Maria de Almeida ⁵

INTRODUÇÃO

Existem relações diretas entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. Estudos evidenciam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e tratamento de inúmeras doenças. Portanto, a saúde está diretamente relacionada ao comportamento alimentar do indivíduo, que por sua vez está correlacionado aos hábitos sociais, culturais e educativos. No entanto, percebe-se que na atualidade, crianças, adolescentes, jovens e adultos acabam desenvolvendo distúrbios metabólicos e psicossociais devido à má alimentação, tais como obesidade, anorexia, bulimia e anemia.

Considerando que a escola é um espaço social de promoção de conhecimento, desenvolvimento de habilidades e competências para cidadania, a abordagem da promoção da saúde e bem estar dos que dela fazem parte, é um dos grandes desafios para promover a sensibilização e conscientização de atitudes mais saudáveis para uma melhor qualidade de vida, e conseqüentemente, de uma melhor educação alimentar.

Atentar-se a alimentação da juventude é construir meios para uma população com hábitos de vida mais saudáveis para o futuro (MONTEIRO; COSTA, 2004). De acordo com (OLIVEIRA et al. (2018), a escolha por uma boa alimentação deve ser desenvolvida no período entre a infância e a adolescência, fase em que o indivíduo adquire hábitos saudáveis os quais tendem a perdurar por toda a vida.

Nesse sentido a escola surge como um aliado em prol da sensibilização dos educandos através de ações educativas que almejem desenvolver um censo para desenvolvimento de uma alimentação adequada, (CAISAN, 2014). O ambiente escolar torna-se um espaço viável para educação alimentar e nutricional, por ser um ambiente que promove o aprendizado contínuo, possibilitando a disseminação de saberes (BIZZO; LEDER, 2005).

As atividades de intervenção que favoreçam a reflexão sobre a importância de bons hábitos alimentares envolvendo toda comunidade escolar é de extrema importância, pois possibilitam aos alunos aprender de forma lúdica e prazerosa sobre a importância dos benefícios de uma alimentação equilibrada, bem como conhecer sobre os tipos de alimentos, sua

¹Graduando do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Facex - UNIFACEX, leonardobarbosa18@hotmail.com;

²Graduando do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Facex - UNIFACEX, alexlimaif@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Facex - UNIFACEX, pscosta91@gmail.com;

⁴Graduanda do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário Facex – UNIFACEX, talitajuliani1@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Doutora em Psicobiologia UFRN, Professora do Centro Universitário Facex – UNIFACEX; lmalmeida05@gmail.com.

composição e importância para as necessidades metabólicas diárias, alertá-los sobre os riscos dos alimentos industrializados a saúde, permitindo aos mesmos refletir e mudar de atitude a partir do conhecimento adquirido. Nesse sentido atividades de intervenção que utilizem uma abordagem dinâmica e com a participação mais efetiva dos alunos, é de fundamental importância para sensibilizar e conscientizar os jovens sobre os benefícios de uma alimentação saudável (GABRIEL, et.al, 2008).

Neste sentido, este trabalho buscou proporcionar uma aprendizagem sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada a partir da sensibilização de hábitos alimentares adequados, possibilitando aos discentes compreender, relacionar e reconhecer os alimentos, seus nutrientes e sua importância para as funções metabólicas, bem como associar os excessos e faltas de nutrientes em seu organismo.

METODOLOGIA

A proposta foi desenvolvida junto à turma do 8º ano, da Escola Estadual José Fernandes Machado, situada no bairro de Ponta Negra, na cidade de Natal/RN; contando com a participação de dezesseis alunos, durante o período letivo de 2017.

Inicialmente foram levados para sala de aula, recortes de alimentos retirados de revistas, jornais e algumas fotos impressas, e solicitado aos alunos que montassem pratos para três refeições distintas (café da manhã, almoço e jantar), a fim de analisar quais seus conhecimentos sobre as fontes nutricionais destes alimentos, e quais seus hábitos alimentares. No segundo momento foram aplicadas aulas dialogadas com base no que foi observado durante a montagem dos pratos realizada anteriormente; sendo trabalhado os nutrientes e minerais, bem como suas fontes e valores necessários a uma pessoa de acordo com sua faixa etária. Durante as aulas foram geradas discussões sobre as consequências da falta e excessos de nutrientes ao organismo humano, e suas relações a algumas doenças.

Após as aulas dialogadas foi solicitado aos discentes que montassem novamente, os pratos para três refeições distintas, a fim de analisar qual o aprendizado em relação a alimentação saudável após a proposta de ensino, bem como observar se eles apresentavam alguma mudança em seus hábitos. No último momento foi realizado um feedback individual a fim de observar qual a opinião dos discentes quanto ao aprendizado em relação a metodologia utilizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os pratos montados inicialmente, observou-se que 13 alunos (81,25%) não conheciam adequadamente os valores nutricionais dos alimentos, enquanto que 3 alunos (18,75%), conseguiu montar os pratos de acordo com o ideal ao consumo diário.

Após o desenvolvimento da proposta de ensino observou-se que os discentes desenvolveram um censo adequado em relação aos teores nutricionais dos alimentos; discutindo entre si sobre quais os ideais a cada refeição, e atentando-se as necessidades diárias. Destes 14 discentes (87,5%) conseguiram associar as necessidades diárias em grande parte das refeições, enquanto que apenas 2 discentes (12,5%), não conseguiram montar satisfatoriamente inserindo fontes de gorduras e carboidratos em excesso.

Com a análise dos feedbacks, observou-se o ótimo aproveitamento da turma em relação ao que foi discutido nos momentos em sala, evidenciando que conseguiram associar os conteúdos discutidos com a proposta de montagem dos pratos. Dessa forma caracterizando a proposta como uma alternativa viável ao aprendizado da educação alimentar, uma vez que possibilitou através da montagem das refeições uma prática a qual a turma não vivenciaria apenas com a aula teórica; sendo entendido que os métodos alternativos de ensino em

educação alimentar favorecem o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de uma alimentação adequada, (CAISAN, 2014).

Nesse sentido os discentes conseguiram associar a proposta através de uma estratégia de ensino alternativa, contribuindo para o desenvolvimento de educação alimentar forma adequada e consciente, conforme relata (OLIVEIRA et al. 2019). Ainda conforme estes autores as práticas dinâmicas em educação alimentar na escola associam ao aluno uma melhor qualidade vida, desenvolvendo aspectos pessoais de hábitos alimentares saudáveis, que podem inclusive ser passado para a família. Dessa forma a escola torna-se um espaço ideal para a promover a educação alimentar e nutricional, a partir de métodos que busquem uma melhor qualidade de vida e rendimento escolar dos alunos (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O espaço escolar como ambiente de aprendizagem e socialização dos conhecimentos, proporciona que o aluno conheça e reflita sobre seus hábitos alimentares e as consequências para saúde, possibilitando portanto, que os mesmos desenvolvam boas práticas alimentares, uma vez que quando trabalhada na coletividade entre os discentes os resultados tendem a ser mais exitosos, permitindo que os indivíduos além de adquirirem novos hábitos junto ao grande grupo, levem estes ensinamentos para seu ambiente familiar, tornando as experiências no âmbito escolar como base para uma alimentação mais saudável.

Trabalhar os bons hábitos na escola torna-se uma estratégia de promover um melhor cuidado individual por parte do público envolvido; e quando inseridos durante a juventude os bons costumes viram rotina e acarretam no aperfeiçoamento e disseminação para uma qualidade de vida significativa, educando jovens para se tornarem adultos mais conscientes a necessidade em ter uma alimentação adequada.

Palavras-chave: Educação Alimentar; Qualidade de Vida, Hábitos Saudáveis, Nutrição, Boa Alimentação.

REFERÊNCIAS

BIZZO, M.L.G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. Revista de Nutrição, v.18, n.5, p. 661-667, 2005.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios. Brasília. 2014.

GABRIEL, F.R.; ZANCUL, M.S.; DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E. Educação alimentar e nutricional. In: DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. Ciências Nutricionais. São Paulo, Sarvier, 2008. p.566-580.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível em: <www.isaude.sp.gov.br> Acesso: 02, Jul. 2019.

OLIVEIRA, É. C. et al. Educação alimentar e nutricional na escola: relato de experiência em uma residência multiprofissional. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 10, n. 3, 2019.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2147-2161, 2013. Disponível em <<https://www.scielosp.org/article/csp/2013.v29n11/2147-2161/>> Acesso: 11 Set. 2019.