

INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ENSINO BÁSICO

Maria Pereira Felix de Sousa ¹
Karine Heloise Felix de Sousa ²

INTRODUÇÃO

A relação entre alimentação e saúde vem se destacando, sendo este tema objeto de pesquisa e de debate em várias áreas ligadas à saúde considerando-se os grandes riscos de uma alimentação incorreta na qualidade de vida das pessoas (SANTOS, 2002).

No Brasil, a progressão da transição nutricional vem ocorrendo não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, com aumento de prevalência da obesidade em idades cada vez mais precoces. Tal fato tem sido motivo de preocupação e desafio para profissionais de saúde e pesquisadores, já que o aumento da sua presença na população infantil é observado em diferentes partes do mundo e acarreta consequências negativas para a saúde e qualidade de vida neste estágio e em fases futuras (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Diante dessa crescente busca por informações acerca da alimentação e nutrição, a educação nutricional surge como mecanismo para a transmissão e assimilação correta desses conhecimentos. A educação nutricional constitui-se um instrumento da nutrição que, por meio da aprendizagem contínua, tem como objetivo capacitar uma população, grupo ou indivíduo a ter hábitos alimentares saudáveis (ARAÚJO, 2010).

Educação nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde do indivíduo, uma vez que a capacitada a realizar escolhas alimentares adequadas ocasionando assim promoção da saúde (RISSATO; KNEIP, 2010).

Flores, Prá e Franke (2008) destacam a importância para que os indivíduos obtenham conhecimento sobre alimentação e nutrição, para que haja a promoção de hábitos saudáveis e consequentemente a diminuição dos índices de doenças crônicas não transmissíveis as quais vêm sendo uma das principais causas de morte no Brasil.

Considerando os prejuízos, a curto e longo prazo, causados tanto pela deficiência quanto pelo excesso de peso no desenvolvimento infantil e escolar, o conhecimento do consumo alimentar da população a ser estudada é importante para a determinação de ações de controle e prevenção de desvios nutricionais. Sendo assim, o objetivo deste trabalho será promover atividades que ajudem nas mudanças de comportamento relacionado à alimentação e nutrição de crianças.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

As atividades de educação nutricional serão destinadas a um grupo de crianças, com faixa etária de 6 (seis) a 12 (doze) anos. Para dar início as atividades do projeto serão solicitadas as autorizações dos responsáveis por meio de assinatura de documento para desenvolvimento do projeto. Em segundo momento, quando permitida a participação das crianças na intervenção por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia de Alimento da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, felimara@hotmail.com;

² Licencianda do Curso de Computação da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, karinesousa@lc.ci.ufpb.br.

Esclarecido pelos pais/responsáveis. Só serão incluídos no projeto aqueles que entregarem os termos devidamente assinados. As atividades serão realizadas com encontros quinzenais, em 02 (dois) dias da semana com duração em torno de 40 (quarenta) minutos, no período de 03 (três) meses. Para realização da intervenção os componentes didáticos utilizados serão o educando, o educador e o conteúdo, o qual será abordado utilizando métodos lúdicos com jogos didáticos, dinâmicas e aulas dialogadas e demonstrativas.

Utilizaremos destas metodologias por serem comprovadamente mais eficientes para promover mudanças no comportamento alimentar de crianças. Os temas que iremos abordar:

- Tema 1ª semana: Macros e micronutrientes, através de uma peça e dinâmica de grupo chamado “Compras”;
- Tema 2ª semana: Importância das refeições com a dinâmica “Montar um prato saudável”;
- Tema 3ª semana: Sucos funcionais e degustação de sucos;
- Tema 4ª semana: Jogo de perguntas e respostas e dinâmica chamada “Perguntados”.

DESENVOLVIMENTO

Os hábitos alimentares iniciam-se geneticamente, que interfere na preferência dos alimentos, sofrendo diversas influências do ambiente como, por exemplo, o aleitamento materno recebido nos primeiros seis meses de vida, e os alimentos complementares inseridos com o decorrer da idade, os hábitos familiares, condições socioeconômicas, entre outros (RIGO et al., 2010).

No Brasil, a obesidade vem crescendo de maneira acelerada entre crianças e adolescentes, conseqüentemente, ocorre o aumento dos riscos de doenças crônicas que são causadas principalmente pela alimentação inadequada (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

Isso ocorre devido a influência da industrialização dos hábitos alimentares, que são marcados pelo alto consumo destes alimentos, com baixo teor nutricional e alto valor energético, deixando de ingerir frutas, verduras, legumes e cereais integrais (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

Neste sentido, a alimentação saudável apresenta-se como uma estratégia para promoção e manutenção da saúde. As recomendações para a promoção da alimentação priorizam a importância da variedade de alimentos ricos em macro e micronutrientes, o equilíbrio nas escolhas alimentares baseadas nas necessidades individuais e a moderação pelo controle do consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gorduras (FAO, 1996; OMS, 1990).

A recomendação sobre a alimentação deve ser sempre adaptada, considerando as variações individuais do crescimento e também da realidade social, custos e estilos de vida das pessoas (REES, 1991).

Para adequar a alimentação do indivíduo, foram criados os guias alimentares que são utilizados como base para uma alimentação saudável. Um dos motivos pelos quais os guias alimentares foram criados é a prevenção de excesso e carência nutricional, uma vez que a intenção é moderar e proporcionar quantidades ideais (PAINTER et al., 2002).

Dentre os principais guias alimentares, a pirâmide alimentar se destaca por sua maior divulgação. Nela os alimentos estão reunidos em grupos de acordo com o tamanho das porções, facilidade de uso, conteúdo de nutriente e tradição (PEÑA; MOLINA; 1998).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeira semana

Para introduzir e objetivar um maior conhecimento sobre os macros e micronutrientes será realizada uma peça teatral, onde uma menina conhece e aprende sobre os diferentes tipos de nutrientes (carboidrato, proteína, vitamina e gordura), as suas funções no organismo e seus alimentos fontes. Anteriormente a peça, os alunos receberão uma máscara de material EVA, que vão ser iguais as utilizadas pelos personagens. Ao final, iremos oferecer um lanche contendo um sanduíche natural, bolo de cenoura e suco de maracujá.

A dinâmica intitulada “Compras” iremos escolher da turma duas crianças e os demais alunos receberam placas que conterà de um lado a palavra “sim” e no outro lado “não”. Assim, a cada retirada dos alimentos escolhidos pelas crianças será perguntado aos demais alunos se comprariam ou não o alimento, levantando as placas. Ao fim da dinâmica, iremos oferecer uma salada de frutas para o lanche.

Sabe-se da importância de uma alimentação saudável e equilibrada para a faixa etária em que se encontram essas crianças, pois elas necessitam dos nutrientes para um bom crescimento e desenvolvimento.

A utilização de recursos artísticos, como o teatro, possui para o ensino de ciências o fim de uma melhor compreensão. Toassa et al. (2010) afirma que a dramatização se apresenta como uma ferramenta no processo educacional por atuar na decodificação das informações transmitidas ao ouvinte, facilitando o processo de aprendizagem.

A dinâmica mostra uma técnica bem efetiva na transmissão das informações, uma vez que os alunos não são somente ouvintes, mas participantes ativos da atividade. De acordo Conill e Scherer (2003), a dinâmica em grupo é uma técnica de ensino-aprendizado que possibilita o envolvimento dos indivíduos pela socialização das vivências de cada um, valorizando não só a teoria como também a prática.

Segunda semana

Diante da importância do equilíbrio das refeições com os alunos será realizada uma atividade educativa em forma de jogo didático como “Montar um prato saudável”. Realizaremos a explicação aos alunos de como realizar refeições saudáveis, onde será explanada sobre cada refeição (café da manhã, almoço, jantar, ceia e lanches intermediários).

Após a explanação, os alunos serão divididos em três grupos para realização do jogo. Cada grupo receberá três pratos descartáveis e figuras impressas de alimentos para montar as três refeições principais. Finalizado o tempo estipulado, será analisada a montagem dos pratos dissertando sobre as escolhas dos educandos, corrigindo os possíveis erros e elogiando os acertos.

Pamplona da Silva et al., (2013) realizaram uma atividade semelhante intitulada “Jogo do Prato”, em duas escolas municipais (um grupo controle e outro para intervenção) do ensino fundamental de Niterói – RJ em turmas com idades entre 6 a 10 anos, com objetivo de estimular a montagem de um almoço saudável.

Onde observou-se resultados positivos em 34 alunos no grupo de intervenção, e 14 alunos no grupo controle, demonstrado uma evolução na capacidade de identificar alimentos saudáveis após as aulas lúdico-didáticas.

Terceira Semana

Realização de uma aula dialogada sobre os Alimentos Funcionais, explicando seu conceito, importância e as fontes. Após, para complementar a temática serão distribuídos para a turma sucos funcionais para degustação, juntamente com as receitas dos sucos para os escolares.

Quarta Semana

Com objetivo de revisar os conceitos tratados anteriormente, será feita a utilização de um jogo didático de perguntas e respostas. Cada educando receberá um papel com um

número, ocorrerá um sorteio e a criança sorteada terá que responder uma pergunta. Ao final da brincadeira, será oferecido um sanduíche natural como lanche.

Também será feito um jogo didático intitulado “Perguntados” para realizar uma revisão dos conteúdos abordados. Os educandos serão divididos em dois grupos. A pergunta será dirigida a um grupo, caso a resposta for errada ou não for dada, a pergunta passará para o time oposto. Ao final da brincadeira, será oferecida uma salada de frutas como lanche.

Oliveira (2011) enfatiza que a revisão contribui no processo de ensino aprendizagem, por proporcionar apropriação de conhecimentos esquecidos ou não aprendidos, bem como aprimorá-los.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades lúdico-pedagógicas a serem realizadas no processo de intervenção devem-se mostrar efetivas na transmissão do conhecimento de alimentação saudável, bem como aplicá-las na prática.

Aos encontros, deveremos perceber o aumento do interesse dos alunos em participarem das atividades, interagindo, fazendo perguntas e expressando suas opiniões. O que vai permitir concluir que a intervenção alcançou seu objetivo.

Destaca-se a importância de mais intervenções, projetos e atividades nesta faixa etária, uma vez que a educação nutricional se constitui como principal mecanismo para adoção de práticas alimentares saudáveis duradoras resultando, conseqüentemente, em melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave: Escola, Educação Alimentar e Nutricional, Metodologias Lúdicas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S. M. L. Desenvolvimento de Atividades para Crianças e Adolescentes em Educação Nutricional: Realização de Dinâmicas Educativas. Encontro de ensino pesquisa e extensão da Faculdade Senac. 2010. Disponível em:

<http://www.faculdadesenacpe.edu.br/encontro-de-ensino-pesquisa/2011/IV/anais/poster/007_2010_poster.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2019

CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Revista Pediatria. 2010.

CONILL, E. M.; SCHERER, M. D. A. Novas estratégias em educação: avaliação da técnica Tribunal do Júri na capacitação de conselheiros na área de saúde da mulher em Santa Catarina, Brasil. 2003. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p.525-534, mar.-abr. 2003.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION 1996. Notas sobre Alimentação e Nutrição. Brasília: FAO

FLORES, V. N.; PRA, D.; FRANKE, S. I. R. Entendendo e combatendo a obesidade em crianças e adolescentes. Rev. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 9, n. 1, p. 21-28, Jan/Jun. 2008

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M. ; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

OLIVEIRA, R. R. F. de. Práticas de reescrita e revisão de textos na sala de aula. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ESTUDOS EM GÊNEROS TEXTUAIS, VI, 2011.

Disponível em: <[http://www.cchla.ufrn.br/visiget/pgs/pt/anais/Artigos/Risoleide%20Rosa%20Freire%20de%20Oliveira%20\(UERN\).pdf](http://www.cchla.ufrn.br/visiget/pgs/pt/anais/Artigos/Risoleide%20Rosa%20Freire%20de%20Oliveira%20(UERN).pdf)> Acesso em: 13 ago. de 2019

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1990. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Serie de Informe Técnicos 797. Geneva: OMS. PAINTER, J.; RAH, J.H.; LEE, Y.K.. Comparison of international food guide pictorial representations. Journal of the American Dietetic Association, v. 102, n. 4, p. 483-489, 2002.

PEÑA, M.; M.; V. Guías alimentarias y promoción de la salud en América Latina. In: Guías alimentarias y promoción de la salud en América Latina. Organización Panamericana de la Salud, 1998.

REES, J. M. Nutrição na adolescência. Mahan KL, Arlin MT. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia, v. 8, 1991.

RIGO, N. N.; MUSTIFAGA, R.; BOMBANA, V. B., BERTONI, V. M.; CENI, G. C. Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI, 2010.

RISSATTO, A.; KNEIP, C. Educação Nutricional. 2010. Disponível em <<http://www.bancodealimentos.org.br/educacao-nutricional/>>. Acesso em: 13 ago. de 2019

SANTOS, G.V.B. Excesso de peso e seus fatores de risco em adolescentes da rede pública e privada de ensino do município de Ribeirão Preto. 2002. 193f. Tese (Doutorado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2002.

PAMPLONA DA SILVA, D.J., COELHO, M. V.; PURCINO, M. D.; ARAÚJO, L. M. S.; BARATO, T.; FELICE, J. G.; FERREIRA, R. F. F.; FUNCIA, M. A.; MARQUES, S. G. LARA, B. R. B.; MARTINS, T. M.; NUNES, G; OLIVEIRA, M. T.; REIS, C.; CASTRO, M. S. F.; VARDIERO, B. B. Teatro como ferramenta da divulgação científica: experiência da peça uma breve viagem pela história da ciência. XVIII Encontro nacional dos grupos PET – ENAPET – Recife – PE, 2013. Disponível em: <<http://www.portalpet.feis.unesp.br/media/grupos/pet-informatica-recife/atividades/xviii-enapet-recifepe/artigos/XVIII%20ENCONTRO%20NACIONAL%20DOS%20GRUPOS%20PE.pdf>>. Acesso em: 13 ago. de 2019.

TOASSA, E.C.; LEAL, G. V. S.; WEN, C. L.; PHILIPPI, S. T. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. Revista Nutrire, São Paulo, v. 35, p. 17-27, dez. 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Diamond Pocket Books, 2003.