

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESCOLARES DO 5º ANO: É POSSÍVEL MUDAR AS ESCOLHAS ALIMENTARES?¹
NUTRITION EDUCATION FOR 5TH GRADERS: IS IT POSSIBLE TO CHANGE FOOD CHOICES?

João Carlos Ganacini², Karina Ribeiro Rios³, Marciani Martins Witter⁴, Michele Nardes Pinto⁵, Nicole Mantovane Da Silva⁶, Paula De Lima Carvalho⁷

¹ Projeto desenvolvido na disciplina de Educação em Nutrição

² Aluno do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, joaoganacini@hotmail.com.

³ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Nutrição, karina.rios@unijui.edu.br.

⁴ Aluna do curso de Graduação em Nutrição, marci.witter_@hotmail.com.

⁵ Aluna do curso de Graduação em Nutrição, michelenardes@gmail.com.

⁶ Aluna do curso de Graduação em Nutrição, nicole.mantovani@hotmail.com.

⁷ Aluna do curso de Graduação em Nutrição, paulacarvalho@outlook.com.

INTRODUÇÃO

A formação do hábito alimentar da criança já inicia na vida intrauterina, através da alimentação da mãe, mas de acordo com Ramos e Stein (2000) e Yokota et al, (2010), é na fase da infância que a formação de hábitos e práticas alimentares se intensifica e se estende por todas as fases do ciclo de vida.

Sendo assim, o ambiente escolar é um local propício para construção e consolidação de hábitos alimentares saudáveis em crianças, pois nesse ambiente, atividades voltadas à educação em saúde resultam em grande repercussão nos demais ciclos de desenvolvimento humano. (YOKOTA et al, 2010).

Na atualidade, a criança passa grande parte de seu tempo na escola, pelo menos meio turno do seu dia ou até dois turnos, (em escolas de tempo integral), sendo, portanto, esse ambiente estratégico para formação dos hábitos saudáveis (BOOG, 2010; SILVEIRA ET AL, 2011).

A educação em nutrição, diante deste contexto, pode ser considerada uma ótima ferramenta para estimular hábitos alimentares saudáveis e promoção da saúde. De acordo com Yokota et al. (2010), a educação nutricional procura desenvolver conhecimentos e habilidades para o auto cuidado da saúde e prevenção de condutas de risco, relacionadas neste caso com a alimentação.

O objetivo do presente trabalho é relatar as atividades educativas desenvolvidas em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental em um município da Região Noroeste Colonial do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

A construção do projeto de educação nutricional surgiu através da disciplina de Educação em Nutrição, como parte das atividades a serem desenvolvidas durante o semestre, podendo ser realizado para o público de livre escolha, mas aplicando-se os conhecimentos do campo da nutrição. O projeto foi então realizado em uma escola pública do município de Ijuí/RS, através de 2 encontros com 15 alunos do 5º ano do ensino fundamental. Inicialmente contatou-se a escola e foi estabelecido diálogo com a professora a fim de identificar as demandas para o trabalho.

O objetivo geral da atividade foi de estimular os escolares a melhorar sua alimentação e despertar maior consciência para a promoção da saúde, promovendo a construção do conhecimento crítico e hábitos de vida mais saudáveis hoje e no futuro.

Foram contemplados os temas sobre a existência, o papel e a importância do profissional nutricionista, a alimentação como uma necessidade vital, importância da alimentação e dos bons hábitos alimentares, alimentos industrializados e não industrializados, alimentos saudáveis e alimentos prejudiciais à saúde e pirâmide dos alimentos.

As atividades do projeto foram desenvolvidas na seguinte ordem: no primeiro encontro as atividades foram iniciadas com uma conversa e apresentação em Power Point® falando sobre o profissional nutricionista, sendo elencadas e exemplificadas as suas áreas de atuação, quais atribuições este profissional desenvolve e sua importância para o campo da saúde; em seguida, explicou-se o que é a ciência da Nutrição e o seu foco de estudo. Na sequência, utilizou-se o “Instrumento Imagético para Orientação Nutricional” desenvolvido por Micali e Garcia (2014), projetado em multimídia, cujas imagens de alimentos industrializados demonstrando a quantidade de açúcar e gordura equivalente ao seu consumo frequente. As imagens das refeições consideradas não saudáveis, evidenciando seu alto valor calórico e baixo valor nutricional, demonstrando sua equivalência em calorias com refeições e alimentos considerados saudáveis e nutritivos.

Para finalizar as atividades do primeiro encontro, foi realizado um Quiz no qual se realizavam afirmações sobre os temas abordados nas atividades anteriores, onde os escolares munidos de plaquinhas respondiam de forma positiva (plaquinha verde), concordando ou negativa (plaquinha vermelha), discordando com as afirmações, e na sequência foi realizada explicação de cada afirmação.

Para o segundo encontro, propôs-se a discussão do tema alimentação saudável a partir da projeção da Pirâmide dos Alimentos Infantil, com explicações de cada uma das divisões da pirâmide. Em seguida foram exibidas imagens de refeições consideradas saudáveis, associando-as com a pirâmide dos alimentos, e explicando que as refeições englobavam todos os grupos alimentares, que elas eram equilibradas, forneciam energia e todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo e manutenção da saúde. Em seguida cada aluno recebeu um prato de papel e materiais para recorte contendo figuras de alimentos de todos os grupos alimentares, devendo selecionar e recortar as figuras de alimentos e colar no prato a fim de representar uma refeição saudável, com base nas imagens demonstradas e explicações realizadas. Após socializar, finalizou-se com a discussão a partir da pergunta “por que comemos?”; para contribuir, os alunos também receberam um texto explicativo sobre a finalidade da alimentação e

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

houve grande socialização. Como forma de avaliar esta abordagem, cada aluno respondeu a um questionário de múltipla escolha sobre hábitos e escolhas alimentares considerados saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos por meio da observação do comportamento e do desenvolvimento das atividades nos dois encontros; foi possível constatar que durante a realização das atividades, os alunos estavam atentos e participativos, conforme o esperado e pode ser comprovado pela participação; todos se envolveram nas atividades e realizaram vários questionamentos sobre hábitos alimentares, alimentos e alimentação saudável. A visualização do instrumento imagético causou assombro e gerou grande interesse nos alunos, bem como a sequência de imagens de refeições saudáveis e não saudáveis, as quais foram igualmente ricas para discussão.

Julga-se que o sucesso de ações educativas desta natureza, seja a repercussão nas escolhas alimentares cotidianas. Vários escolares relataram no segundo encontro, que passaram a incluir frutas na sua alimentação no domicílio e sentiram-se motivados a trazê-las para o lanche da escola.

Também foi possível verificar que durante a realização do Quiz, assim como nas questões de múltipla escolha, todos os alunos escolheram as alternativas e afirmações consideradas corretas do ponto de vista dos hábitos alimentares saudáveis, sendo este um indicativo de que entenderam os conceitos sobre alimentação saudável; espera-se que mantenham estas práticas no seu dia a dia.

Estudos que utilizaram educação nutricional com crianças como estratégia de intervenção dos hábitos alimentares saudáveis demonstraram melhoria sobre os conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar, e ainda foi possível evidenciar influência sobre os hábitos alimentares de suas famílias (GABRIEL; DOS SANTOS; DE VASCONCELOS, 2008).

Face ao exposto, a educação nutricional demonstra ter influência satisfatória sobre os hábitos alimentares de escolares, pois existem vários estudos que demonstram os benefícios da realização desta ação sobre as escolhas dos escolares, repercutindo positivamente na saúde.

De acordo com estudo realizado por Silveira e colaboradores, (2011), a realização de intervenções de educação em nutrição reduziu índices de sobrepeso e obesidade e aumentou o consumo de frutas e vegetais em escolares. Fato importante, pois acordo com Carvalho et al. (2015), crianças com consumo alimentar inadequado na infância tendem a desenvolver sobrepeso e obesidade de forma precoce, além de doenças crônicas não transmissíveis; como contraponto, crianças com práticas alimentares adequadas tem seu desenvolvimento normal, se tornam adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva.

CONCLUSÃO

Pode-se evidenciar que a educação em nutrição para escolares é uma estratégia de influência positiva para formação de hábitos alimentares saudáveis, confirmando que a escola é um ambiente

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

estratégico para formação de hábitos saudáveis.

Acredita-se que o trabalho realizado, mesmo de forma pontual, foi satisfatório. Não obstante, a educação em nutrição é um processo permanente, continuado e requer ações sistemáticas. Os temas saúde e nutrição devem perpassar os currículos de forma transversal, com diversas metodologias, a fim de sensibilizar um maior número de alunos e conscientizá-los sobre a importância da alimentação saudável, atingindo assim próximo da totalidade de alunos conscientes.

PALAVRAS-CHAVES: Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares; Nutrição; Escolares;

KEYWORDS: Food and Nutrition Education; Eating habits; Nutrition; Schoolchildren;

REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Revista de Nutrição**, v.23, n.6, p. 1005-1017, 2010.

CARVALHO, C. A.; FONSÊCA, P. C. A., PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n.2, p. 211-221, 2015.

GABRIEL, C. G.; DOS SANTOS, M. V.; DE VASCONCELOS, F. DE A. G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. v.8 , n.3 , p. 299-308, 2008.

MICALI, F. G.; DIEZ-GARCIA, R. W. **Instrumento imagético para orientação nutricional**. Ribeirão Preto. 2014. 36 p.

RAMOS, M; STEIN, L, M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v.76, p. S229-S237, 2000.

SILVEIRA, J. A. C.; TADDEI, J. A. A. C.; GUERRA, P. H. e NOBRE, M. R. C.. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**, v.87, n.5, p. 382-392, 2011.

YOKOTA, R. T. de C. et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de nutrição**, v.23, n.1, p. 37-47, 2010.