

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE PELOTAS/RS

PAULA FRANCIELE MOREIRA HORNKE¹, CAROLINE NICKEL ÁVILA²; CÁSSIA CONCEIÇÃO GOULART³; LAURA CARNEIRO DA ROSA ARANALDE⁴; RENATA MORAES BIELEMANN⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição – paula.moreira13@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição – oi.caroline@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição – cassiagou@yahoo.com.br*

⁴*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição – lcraranalde@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição. Curso de Nutrição – renatabielemann@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada como uma doença crônica em expansão, de natureza multifatorial decorrente de balanço energético positivo, favorecendo acúmulo excessivo de gordura corpórea (BRASIL,2008). Sua prevalência tem apresentado um aumento significativo em todas as faixas etárias (CHAVES et al., 2010) o que a torna uma epidemia mundial (OMS,2000), enquanto a sua prevenção e controle devem prever a oferta de um escopo amplo de ações que apoiam os indivíduos na adoção de modos de vida saudáveis que permita a manutenção ou a recuperação do peso saudável (BRASIL, 2014).

As intervenções nutricionais direcionadas à obesidade desenvolvem-se frequentemente na prática clínica. No entanto, sabe-se que as escolas também proporcionam uma oportunidade valiosa para prevenir e tratar esse distúrbio (SAHOTA et al., 2001), sendo este um ambiente crucial para a promoção da alimentação saudável por ser caracterizado pela troca de informações e ideias.

No espaço escolar, a criança adquire conhecimentos e habilidades, contato com diferentes culturas, alimenta-se e educa-se de forma abrangente. A educação nutricional neste ambiente deve envolver pais, professores, nutricionistas, manipuladores de alimentos (merendeiras) e cantineiros, visto que todos os profissionais são responsáveis por incentivar as crianças a adquirirem, desde cedo, hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a prevenção de problemas relacionados à alimentação e, mais importante ainda, que a criança exerça seu direito à alimentação de maneira saudável (BRASIL, 2014).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar e promover hábitos alimentares saudáveis em escolares de uma turma de pré e 1º ano do ensino fundamental em uma escola do município de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

O trabalho foi realizado em escola pública do município de Pelotas, Rio Grande do Sul, e ocorreu durante os meses de outubro e novembro de 2015, totalizando 5 encontros de aproximadamente 45 minutos cada. A população foi composta por estudantes do pré-B e do 1º ano do ensino fundamental.

No primeiro encontro foi aplicado o Questionário Alimentar e de Atividades Físicas do Dia Anterior (QUAFDA), para um diagnóstico de consumo alimentar, para as crianças colorirem os alimentos que consumiram nas 24 horas anteriores ao início da intervenção, e para um diagnóstico de atividade física realizada pelos alunos, sendo esta expressa no questionário como a forma que a criança vai para

a escola (ZANIRATI, 2012). Uma vez diagnosticado o consumo alimentar, no segundo encontro, foram distribuídos recortes de alimentos saudáveis e não saudáveis obtidos de revistas, jornais e encartes de supermercado para que fosse possível uma diferenciação pelos escolares de alimentos saudáveis e não saudáveis, sendo identificado cada alimento em cartazes feitos de cartolina, com as figuras coladas nos seus respectivos grupos, com a finalidade de avaliar o conhecimento dos escolares sobre o assunto.

No terceiro encontro, foi realizada a brincadeira do alimento oculto, na qual em uma caixa de papelão, um alimento secreto foi inserido e o escolar por sua vez, sem visualizar o alimento, tentou identificar qual alimento estava dentro da caixa através do toque com as mãos. O alimento ainda foi oferecido para os escolares degustarem. Foram oferecidas frutas e verduras como abacaxi, banana, bergamota, uva, beterraba, brócolis, cenoura e tomate.

No quarto encontro foi mostrado aos escolares do 1º ano a quantidade de açúcar contida nos principais alimentos industrializados, com base na informação nutricional contida nos rótulos das embalagens. Com os alunos do pré-B foi realizada a atividade de pintura, na qual os mesmos deviam pintar os alimentos que julgavam saudáveis e marcar com um 'X' os alimentos não saudáveis.

No quinto encontro, foi feita uma prática de oficina culinária em que foram elaborados sanduíches pelos próprios escolares. Os alimentos utilizados nesta prática foram: pão de sanduíche integral, creme de ricota, beterraba e cenoura ralada. Ao final da atividade, todos realizaram o lanche coletivo.

Os resultados adquiridos através do questionário foram inseridos e analisados em frequências absolutas e relativas através da ferramenta Microsoft Excel 2012.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro encontro, houve a participação de 8 alunos do pré-B, dos 9 alunos matriculados na turma e de 10 alunos do 1º ano, dos 16 alunos matriculados na turma. Por meio do QUAFDA aplicado em sala de aula, foram identificadas diversas inadequações alimentares, uma vez que, todos os alunos referiram consumo de alimentos industrializados e baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Porém maior parte dos escolares mencionaram apreciar a prática de atividade física, como pode ser observado na Tabela 1. Os resultados da ação realizada concordam com Ramos (2000), que cita que as preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar tende ao elevado consumo de carboidrato simples, gordura e sal, e um baixo consumo de vegetais e frutas. Contudo, sabe-se que uma dieta balanceada desde a infância promove o crescimento ideal, desenvolvimento intelectual e, por conseguinte, previne deficiências nutricionais e obesidade (GAGLIANONE et al., 2006).

Segundo Bernart (2011), com a educação nutricional, torna-se possível motivar a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos e mostrar a importância de cada um para a saúde humana. De acordo com o exposto, por meio da atividade de confecção do cartaz no segundo encontro, obteve-se como resultado a participação efetiva dos 8 escolares do pré-B e dos 11 escolares do 1º ano presentes na aula. Foi observado que a maioria sabia diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis, porém, demonstraram dúvidas principalmente em relação aos sucos de frutas industrializados.

Estudo realizado por Silva et al. (2011) evidenciou que a abordagem por meio de jogos possibilitou maior descontração entre os alunos para revelarem seus conceitos, fato este, que ocorreu no terceiro encontro, onde os objetivos em questão foram alcançados com êxito, pois dos 10 escolares presentes no pré-B e dos 13 presentes no 1º ano, a grande maioria soube identificar os alimentos que

estavam ocultos dentro da caixa. Durante a prática de degustação que sucedeu a brincadeira, percebeu-se interesse dos escolares em experimentar todos os alimentos ofertados. A aceitabilidade foi tão evidente nas duas turmas que os escolares solicitaram repetição dos alimentos.

No quarto encontro foi estimulado um pensamento crítico nos 12 escolares do 1º ano que estavam presentes na aula, para que atentassem para o poder prejudicial dos lanches com alto teor de açúcar comumente consumido pelos mesmos, e pela apelação da propaganda infantil nos alimentos apresentados. O cartaz confeccionado ficou exposto em local visível para toda a escola. Fernandes (2006) relata em seu estudo, a preferência dos escolares por alimentos com excessivo teor de açúcar e gordura, cujos valores calóricos e nutricionais excedem as recomendações indicadas na legislação. Já na atividade realizada com os 6 escolares presentes no pré-B, todos demonstraram conhecimento sobre o assunto que vinha sendo abordado nos encontros anteriores, diferenciando com facilidade os alimentos saudáveis dos alimentos não saudáveis.

No quinto encontro foi realizada a prática culinária, ocorrendo primeiramente a apresentação dos ingredientes a serem utilizados no preparo e por fim a degustação do sanduíche saudável elaborado pelos escolares com o auxílio das estagiárias de Nutrição. Havendo aceitabilidade de grande parte da turma, inclusive ocorrendo repetição do lanche por parte de alguns alunos. Silva et al. (2011) também encontraram em seu estudo resultado semelhante ao exposto, onde demonstraram que as oficinas culinárias obtiveram adesão e interesse das turmas trabalhadas.

Tabela 1. Alimentação diária de um grupo de escolares de Pelotas-RS

Variável	n (%)
Número de alunos por turma	
Total de alunos	18 (100%)
Participantes - Pré B	8 (44,4%)
Participantes - 1º Ano	10 (55,5%)
Alimentos consumidos diariamente	
Frutas, verduras e legumes	5 (27,7%)
Arroz, feijão e carnes	15 (83,3%)
Laticínios	126 (66,6%)
Alimentos industrializados	18 (100%)
Sentimento frente à atividade física	
Não gosta	1 (5,5%)
Gosta	2 (11,1%)
Gosta muito	13 (72,2%)

4. CONCLUSÕES

Ao final da intervenção foi diagnosticado que a maioria dos escolares mantinha uma alimentação inadequada, rica em produtos industrializados e pobre em frutas, legumes e verduras. Durante a ação, todos participaram ativamente, desde as atividades lúdicas até as atividades de degustação, ocorrendo aceitabilidade dos alimentos oferecidos. A cada encontro realizado, os escolares adquiriram conhecimentos a respeito da alimentação saudável, demonstrando-os nos encontros posteriores. Acreditamos que a atividade foi eficaz para a aprendizagem dos escolares a respeito de uma alimentação adequada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNART, A; ZANARDO, VPS. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Vivências**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Glossário temático alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**. nº 38. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CHAVES, VV; FREESE, E; LAPA, MT; CESSE, AE; VASCONCELOS, LA. Evolução espaço-temporal do sobre peso e da obesidade em adolescentes masculinos brasileiros, 1980 a 2005. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, n. 7, p. 1303-1313, 2010.

FERNANDES, FM. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município de Vitória-ES**. 2006. 49p. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) – Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

GAGLIANONE, CP; TADDEI, JAAC; COLUGNATI, FAB; MAGALHÃES, CG; DAVANÇO, GM; MACEDO, L; LOPEZ, FA. Nutrition Education in Public Elementary Schools of São Paulo, Brazil: The Reducing Risks Inessand Death in Adultho od Project. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 3, p. 309-320, 2006.

RAMOS, M; STEIN, LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. 3, p. 229-237, 2000.

SAHOTA, P; RUDOLF, MCJ; DIXEY, R; HILL, AJ; BARTH, JH; CADE, J. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. **BMJ**, v. 323, p. 1-4, 2001.

SILVA, MX; ALMEIDA DF; RUIZ, AS; SOARES, B; ALMEIDA, F; SILVA, JXS; PEDROSA, C; PIERUCCI, APT. **Nutrição escolar consciente: oficinas de culinária para alunos do ensino fundamental**. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2011.

ZANIRATI, VF. **Promoção da alimentação saudável no âmbito do programa escola integrada: influência no perfil nutricional de crianças e adolescentes** [mestrado]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2012.