

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: MITOS E VERDADES, UMA ABORDAGEM LÚDICA

ELLEN LOPES VIEIRA¹; SIMONE BRIGNOL GOTUZZO²; EDUARDA DE SOUZA SILVA³; VERA LUCIA BOBROWSKI⁴; BEATRIZ HELENA GOMES ROCHA⁵

¹Universidade Federal de Pelotas/FN – ellenlops@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas/FN – s_brignol@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas/FN – 98silvaeduarda@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas / DEZG-IB – vera.bobrowski@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas/ DEZG-IB – orientadora – biahgr@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As pessoas possuem costumes alimentares diversos, porém o ato de comer não se refere somente à ingestão de alimentos, mas também com os resultados desse ato em nosso organismo, que influencia diretamente a nossa saúde e bem estar, definindo, por consequência, nossa qualidade de vida. Dessa forma, devemos acautelar-nos quanto a influências diversas, oriundas de grupos sociais, mídia e outros que possam afetar nosso hábito alimentar (CRN-2, 2017).

É primaz a garantia do conhecimento e o acesso a informações que permitam uma alimentação de qualidade e com segurança, devendo para isso ser oportunizado aos indivíduos a possibilidade de escolha e de alcance a esses alimentos, ou seja, que possam atingir o direito humano à alimentação saudável e adequada (MS, 2016).

A promoção de escolhas saudáveis e de uma educação mais segura deve fazer parte das políticas públicas (MS, 2016). É inerente também ao profissional em Nutrição a promoção da saúde, o compartilhar e transmitir conhecimentos de forma acessível e compreensível, para influenciar a boa alimentação (CFN, 2018).

Uma alternativa relevante, que permite a aplicação dessas competências do nutricionista, é o uso de recursos didáticos para enfatizar o que é correto e desmistificar o que é divulgado equivocadamente pela mídia escrita e/ou televisiva sobre alimentação. Os profissionais devem procurar a inovação, a renovação, a interação para tornar os conteúdos e suas abordagens mais atraentes e estimulantes, sendo a ludicidade uma valiosa ferramenta, principalmente quando o público alvo é da Educação Básica.

A participação em projeto de ensino é uma forma de oportunizar educação diferenciada aos universitários, visto que os acadêmicos tem a chance de trabalhar em equipe, de tomar decisões e dialogar sobre temas de interesse usando o conhecimento científico, de interagir com outras áreas, buscando a tão divulgada interdisciplinaridade. Assim, em junho de 2019 foi aprovado no COCEPE/UFPEL o projeto intitulado “Movimentação de saberes: uma construção coletiva de recursos didáticos visando ações no ensino, na extensão e na pesquisa”, que possui como objetivo geral produzir recursos didáticos e instigar a reflexão sobre as suas utilizações em ações educativas nos três pilares da universidade nas áreas das Ciências Agrárias, Biológicas e da Saúde, proposto pelas docentes co-autoras deste resumo expandido.

Diante do exposto, este trabalho objetiva apresentar materiais didáticos que foram elaborados por acadêmicas do curso de Nutrição/UFPEL para utilização em eventos educativos que possibilitam a divulgação de hábitos e alimentação saudável.

2. METODOLOGIA

O referido projeto de ensino está sendo desenvolvido a partir da metodologia da pesquisa participante, tendo sido a proposta disponibilizada para discentes dos cursos de Agronomia, Ciências Biológicas, Nutrição e Medicina Veterinária da UFPel. Seu cadastro, na Pró-Reitoria de Ensino (PRE), recebeu o número 1942019.

Em encontros presenciais e virtuais os recursos didáticos dos tipos: apresentação de slides criada em software apropriado; dois jogos de questionários - quiz/placas (sobre mitos e verdades - perguntas projetadas) e quiz/dinâmica (sobre alimentação saudável - perguntas em fichas); e protótipos em espuma vinílica acetinada (EVA), feltro e fibra foram produzidos por acadêmicas do curso da Nutrição para a realização de ações educativas, assim como cópias do folder do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

Anteriormente à elaboração dos materiais didáticos foi realizada uma busca bibliográfica em sites governamentais de saúde, em artigos científicos e em manuscritos das graduandas a fim de fornecer embasamento e ideias que possibilitassem a abordagem do tema selecionado, a alimentação saudável.

Os materiais foram confeccionados para atendimento da comunidade da Educação Básica, sendo possível realizar adaptações para os diferentes níveis cognitivos dos participantes, tanto em conteúdo quanto na linguagem.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A alimentação saudável, por ser um assunto de suma importância, está muito em evidência, pois influencia e determina o desenvolvimento corporal, motor e intelectual dos indivíduos. Nas escolas, outro argumento forte para a divulgação e conscientização por uma alimentação equilibrada e saudável, é que na infância é que são criados os hábitos alimentares.

Por meio das nossas buscas e por acreditarmos que trabalhos preventivos com crianças e adolescentes promovam um estilo de vida saudável, estimulam a adoção de novos hábitos alimentares e incentivam o conhecimento, desenvolvemos e reproduzimos materiais didáticos que podem ser utilizados em diferentes eventos educativos (Fig. 1), como oficinas, mostras, feiras, congressos, entre outros.



Fig. 1 – Materiais didáticos confeccionados (A) e copiado (B) sobre “alimentação saudável” para utilização em eventos educativos. 2019.

A apresentação com slides, para projeção com sistema multimídia, abordando hábitos alimentares saudáveis, dietas da moda, segurança alimentar e mitos e verdades da alimentação divulgados nas mídias escrita e televisiva, permite a interação com os participantes. Contudo, na sua criação foram considerados os seguintes cuidados para deixá-la dinâmica e atrativa, e despertar o interesse e a manifestação do público: a) planejamento em documento de texto (organização das ideias), b) observância na fonte e tamanho de letra, tamanho de figuras e fotos (identificadas as procedências), cores e animações, c) slides numerados, com pouco texto, mais palavras-chave e esquemas, e d) linguagem e exemplos adequados ao público alvo.

Diante da crescente modernização e urbanização, o Brasil vem passando por uma transição nutricional. Mudanças no estilo de vida das pessoas estão exercendo grande influência na alimentação, como o aumento no consumo de alimentos industrializados, a ingestão de alimentos hipercalóricos e hipertensivos (doces, frituras, lanches e refrigerantes). Além disso, a mídia, por meio das propagandas, é influenciadora da adoção de dietas da moda, normalmente recomendadas por pessoas não habilitadas, dietas essas que não respeitam a individualidade de cada organismo. MARANGONI; MANIGLIA (2017) concluíram, após analisarem a composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas não científicas, que cardápios disponibilizados nessas fontes não atingem a maior parte das necessidades nutricionais e que não levam em consideração a individualidade biológica, podendo, assim, representar risco a pessoas que decidem segui-los.

Para esta temática, também estão concluídos dois jogos de questionários, um denominado quiz/placas, para trabalhar os mitos e as verdades divulgados na mídia. Neste, cada participante recebe duas placas – uma vermelha para mito e uma azul para verdade (Fig. 1A), devendo após o questionamento cada jogador levantar a placa correspondente, sendo a sua aplicação indicada para o início da atividade, para entrosar o grupo. O quiz/dinâmica foi idealizado para abordar os assuntos da alimentação saudável e equilibrada explanados durante a atividade e ser aplicado após haver a divisão dos participantes em dois grupos. Os jogadores e as proponentes ficam em pé, depois de feita a pergunta, impressa em ficha, os jogadores que estiverem em primeiro lugar em suas filas, e souberem a resposta, poderão responder e correr para tocar na mão da questionadora, que estará de frente para eles e com os braços levantados lateralmente. A aplicação do quiz/dinâmica é recomendada a partir da segunda metade da atividade para esclarecimentos de dúvidas e conversa descontraída e educativa.

Visando disponibilizar informações com termos que sejam compreensíveis, simples e claros para a maioria dos consumidores e indicando as modificações necessárias nos padrões alimentares, estão impressas cópias dos “dez passos para uma alimentação saudável e adequada” (Fig. 1B) para distribuição aos participantes dos eventos educativos, um material de apoio, um desdobramento, do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Além do descrito acima, também foram confeccionados, pelas graduandas, chaveiros de feltro em formato de maçã preenchidos com fibra acrílica, e medalhas em EVA (Fig. 1A) para disponibilizar aos participantes de oficinas.

Para finalizar, informamos que as reuniões e os encontros do grupo continuam e que culminou, no mês de setembro, com a redação e o envio deste resumo expandido, momentos esses de muito aprendizado. Como cita Paulo Freire no seu livro *Pedagogia da Autonomia* “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (FREIRE, 1996, p. 47).

4. CONCLUSÕES

A construção dos materiais didáticos incentivada pela participação no projeto de ensino “Movimentação de saberes: uma construção coletiva de recursos didáticos visando ações no ensino, na extensão e na pesquisa”, permitiu a experimentação, o aprender fazendo, o maior relacionamento da teoria com a prática, possibilitando o enriquecimento do processo formativo na graduação e a busca por modalidades alternativas para levar conhecimento de forma lúdica e descontraída aos participantes de eventos educativos.

Ansiamos contribuir na desmistificação de mitos e na exaltação das verdades a respeito da alimentação saudável, visto ser papel dos nutricionistas e de outros profissionais envolvidos com a área da alimentação a promoção da saúde e a redução das doenças crônicas não transmissíveis. Investir em educação alimentar para crianças e adolescentes é fomentar a construção de valores pessoais significativos e duradouros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CFN (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS) **A Educação Alimentar e Nutricional é atividade a ser exercida pelo nutricionista?** 2018. Acessado em 27 ago. 2019. Online. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/a-educacao-alimentar-e-nutricional-e-atividade-a-ser-exercida-pelo-nutricionista/>

CRN-2 (CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS). **Nutrição e longevidade**. Revista do CRN-2. Conselho Regional de Nutricionistas - 2ª Região. Edição nº 38/2017. Pag. 2. Acessado em ago. 2019. Disponível Online. em: http://www.crn2.org.br/crn2/conteudo/revista/Revista_edicao_n38.pdf

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v.8, n.1, p.31-36, 2017.

MS (MINISTÉRIO DA SAÚDE). **Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição**. MS-Universidade Federal de Minas Gerais. 2016. Acessado em ago. 2019. Online. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf