

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: MITOS E VERDADES, UMA ABORDAGEM LÚDICA

**ELLEN LOPES VIEIRA<sup>1</sup>; SIMONE BRIGNOL GOTUZZO<sup>2</sup>; EDUARDA DE SOUZA SILVA<sup>3</sup>; VERA LUCIA BOBROWSKI<sup>4</sup>; BEATRIZ HELENA GOMES ROCHA<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas/FN – ellenlops@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas/FN – s\_brignol@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas/FN – 98silvaeduarda@gmail.com*

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

<sup>5</sup>*Universidade 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 possibilitem 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](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://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf)