

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO VICENTE DE PAULO – CURSO TEÓRICO

MILTON RODRIGUES TORRES¹; KIMBERLI VIEIRA RIBEIRO²; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – miltonmr937@gmail.com

²Discente do Curso de Alimentos – CCQFA – UFPel – kimberli.vr@gmail.com

³Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – tatianavra@hotmail.com

⁴Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – carlaufpel@hotmail.com

⁵Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador – caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Com o surgimento dos produtos industrializados e nas últimas décadas com as mudanças no consumo alimentar da população brasileira, os alimentos frescos regionais e naturais foram deixados de lado, dando lugar a refeições prontas e *fastfoods* com baixo valor nutricional e ricas em sódio, açúcar e gordura (HASPER et al., 2014). O consumo em excesso desses alimentos pode ocasionar hipertensão, obesidade, diabetes, doenças no coração, entre outras (TORREZAN et al., 2017). Esses casos estão sendo cada vez mais comuns na infância e na adolescência, o que os tornam problemas bastante graves.

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999).

O comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro (ZANCUL, 2004). Assim, o projeto Oficina de Alimentação Saudável tem o propósito de estimular o consumo de vegetais na infância, sendo as atividades realizadas em diferentes escolas da região de Pelotas/RS.

Objetivou-se com o trabalho relatar e avaliar as atividades realizadas no curso teórico da Oficina de Alimentação Saudável com uma turma do quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo.

2. METODOLOGIA

A Oficina de Alimentação Saudável foi realizada na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo, situado no centro da cidade de Pelotas/RS, para uma turma do quarto ano do ensino fundamental composta por 23 alunos na faixa etária de 9 a 10 anos. Foram realizados dois encontros para tratar os temas teóricos.

No primeiro encontro foram abordados os seguintes assuntos: mudança nos hábitos alimentares, os vilões da alimentação (gordura, sal e açúcar), consumo de frutas e hortaliças, as vitaminas nos alimentos e suas funções. No segundo encontro foram apresentados os seguintes temas: alterações físicas, químicas e biológicas nos alimentos; alterações desejáveis e indesejáveis; boas

práticas de preparação, incluindo higienização pessoal, dos vegetais, dos utensílios e do ambiente. Os temas foram abordados pelos alunos e professores integrantes do projeto com apoio de recursos audiovisuais.

Como atividade extra-classe foi distribuído um trabalho de pesquisa, no qual os alunos deveriam pesquisar sobre as vitaminas de três vegetais de sua preferência e seus benefícios. E ainda na disciplina de Ciências, a professora solicitou aos alunos um trabalho em que fosse relatado os que os alunos consumiam nas cinco refeições do dia e que desenhasse o que seria um refeição saudável.

Ao final das atividades, aplicou-se um questionário a fim de obter uma avaliação das atividades. O questionário era composto por 6 perguntas (1 à 6), sendo 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?; 4 - Como foi para entender o assunto; 5 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 6 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?. Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5, segundo o que está mostrado na Figura 1. Os resultados foram expressos em porcentagem.

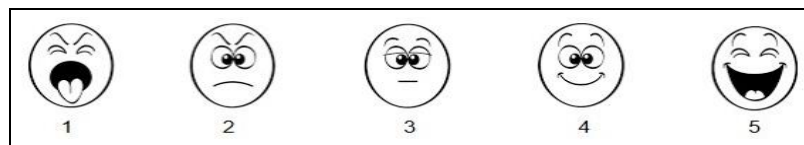


Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Houve grande interesse e participação dos alunos a cada tema abordado. A todo momento eles deram exemplos de situações vivenciadas em casa. No segundo encontro fizeram diversos relatos de que não estavam mais consumindo refrigerantes e que estavam levando lanches saudáveis para a escola. Receberam com muito entusiasmo a atividade extra-classe proposta e realizaram lindos trabalhos (Figura 2).

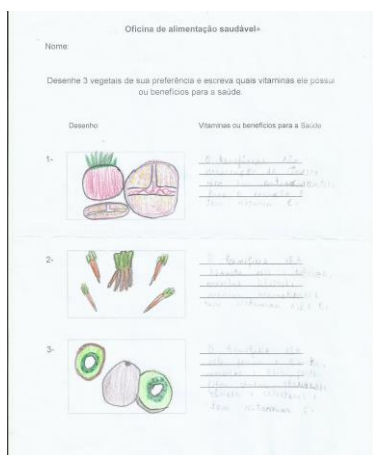


Figura 2 – Trabalhos realizados pelos alunos.

Os resultados obtidos através do questionário, aplicado ao final dos cursos teóricos, estão demonstrados na Figura 3.



Figura 3 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referente ao curso teórico à turma de quarto ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental São Vicente de Paulo. 1 - O que você achou conteúdo tratado?; 2 - O que você achou dos apresentadores?; 3 - Em que nível foram as novidades?; 4 - Como foi para entender o assunto; 5 - O que você acharia se tivessem mais cursos como este?; 6 - Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?

Ao serem questionados sobre o conteúdo tratado nos cursos, 89% dos alunos acharam ótimo e 11% acharam bom. Em relação aos apresentadores, 100% descreveram como ótimos. Sobre o nível de novidades abordadas, 44% disseram que foi ótimo e 56% disseram que foi bom. Quando foram questionados como foi para entender o assunto, 11% classificaram como ótimo, 56% como bom

e 33% como mais ou menos. Sobre a questão, o que você acharia se tivessem mais cursos como esse, 67% classificaram como ótimo e 33% como bom. Já em relação a questão quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu, 67% mencionaram que tudo e 33% como bastante. Assim, as atividades foram bem avaliadas, apenas na questão 3, observou-se certa dificuldade de compreensão do conteúdo tratado.

4. CONCLUSÕES

Os alunos demonstraram grande interesse pelos temas abordados e participaram ativamente das colocações, avaliando positivamente as atividades realizadas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

HASPER, R.; GOEDERT, E.; PIERALISI, K. V. DE L. **O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense: produções didático-pedagógicas**. Curitiba: SEED, 2016. v.2

TORREZAN, R. **Orientações para a redução do consumo de sódio, açúcar e gorduras**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2017.

ZANCUL, M. de S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto**. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto) – Universidade de São Paulo.