



## EXERCITANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ATIVIDADES PRÁTICAS COM ALUNOS DO 2º ANO NA ESCOLA OLAVO BILAC

LUCAS DA SILVA BARBOZA<sup>1</sup>; AMANDA ELIS BRUINSMA<sup>2</sup>; LETÍCIA COSTA FONTOURA<sup>3</sup>; FABIANA CEOLIN MOREIRA<sup>4</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>5</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>6</sup>

<sup>1</sup> *Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – lucas98sb@gmail.com*

<sup>2</sup> *Discente do Curso de Química de Alimentos – CCQFA - UFPel – amanda.bruinsma@hotmail.com*

<sup>3</sup> *Discente do Curso de Alimentos – CCQFA - UFPel – lefontoura1@hotmail.com*

<sup>4</sup> *Discente do Curso de Alimentos – CCQFA - UFPel – ceolinfabiana@gmail.com*

<sup>5</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – caroldellin@hotmail.com

<sup>6</sup> Docente do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos – UFPel – Orientador - carlaufpel@hotmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O fato de os comerciais de alimentos e refrigerantes veiculados pela televisão constituírem um segmento representativo das promoções dirigidas à audiência infantil tem gerado inúmeras preocupações e pesquisas a respeito do seu impacto na formação de atitudes, hábitos alimentares das crianças e jovens em geral. Essa aprendizagem informal tem sido muito mais eficaz no direcionamento dos hábitos alimentares das crianças e jovens do que qualquer outro fator considerado isoladamente (BARCUS, 1980).

Em levantamento nacional feito há 10 anos atrás verificou-se que 7,4% das crianças brasileiras menores de cinco anos apresentavam excesso de peso, 1,6% baixo peso e 6,8% baixa estatura. A anemia foi observada em 20,9% e a hipovitaminose A, em 17,4% das crianças (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). Também se estima que mais de 200 milhões de crianças no mundo não atingem seu potencial de desenvolvimento, sendo a nutrição inadequada um dos fatores determinantes (GRANTHAM-MCGREGOR, 2007).

Nesse contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças (RAMOS; STEIN, 2000), sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, como o conceito da "Escola Promotora da Saúde", que incentiva o desenvolvimento humano saudável e as relações construtivas e harmônicas (GONÇALVES et al., 2008).

A Oficina de Alimentação Saudável visa levar até as escolas de ensino fundamental a importância de se ter hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, no presente trabalho objetivou-se o preparo de frutas frescas para o consumo, de uma maneira divertida e estimulante, paralelamente executando as práticas corretas de higienização, buscando motivar os alunos do 2º ano na Escola de Ensino Fundamental Olavo Bilac – Pelotas/RS, ao consumo de vegetais.

### 2. METODOLOGIA

O curso prático foi realizado com os alunos do 2º ano na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac, localizada no Bairro Fragata – Pelotas/RS.

O material contido nos *slides* da parte teórica (trabalhada em outros encontros) fazia relação com as atividades da parte prática, como por exemplo, a higienização (lavagem + sanitização) das frutas que seriam consumidas e a

importância do consumo desses alimentos, limpeza dos utensílios utilizados, assim como, a correta lavagem das mãos.

As atividades práticas foram realizadas no refeitório da Escola. Primeiramente, os discentes que atuam no projeto auxiliaram os alunos a executar corretamente a lavagem das mãos, como já havia sido ensinado na teoria, em encontros anteriores. Para tanto, os alunos fizeram fila e receberam as instruções práticas, sendo acompanhados na execução do procedimento, após passou-se álcool 70% nas mãos e superfícies que foram utilizadas, para completar a higienização. Na sequência foi feita a higienização de uvas (roxa e branca), envolvendo a lavagem e sanitização com uso de solução clorada. Após foi executada a montagem de espetinhos com diversas frutas, dentre elas: as uvas que foram higienizadas e outras frutas que já haviam sido previamente preparadas (kiwi, bergamota, mamão, melão e abacaxi).

Após a realização das atividades práticas as crianças receberam um questionário com 6 perguntas, para avaliarem as atividades realizadas, as questões eram: 1- O que você achou do curso prático?; 2- As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender os conteúdos teóricos?; 3- Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais?; 4- Depois dos cursos houve mudança no seu hábito de consumo de frutas e hortaliças?; 5- Você já repassou a seus pais ou familiares algum conteúdo aprendido nos encontros anteriores?; 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, como ilustrado na figura abaixo. Ainda, havia como opção de resposta: “não sei responder”.



Figura 1- Escala facial utilizada pelos alunos como resposta do questionário sobre as atividades práticas do projeto

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

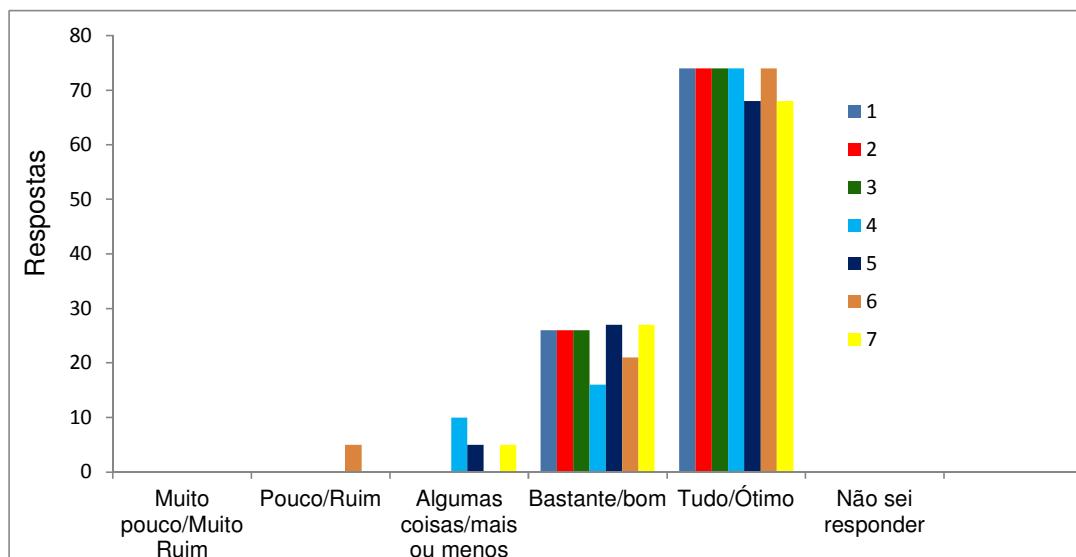
A turma de 2º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac era formada por 19 alunos, com idades entre 7 e 8 anos, sendo a professora Paula Winkel a responsável pela turma.

Acredita-se que as atividades práticas auxiliaram as crianças a compreender melhor os assuntos abordados na parte teórica. Os alunos se mostraram felizes com a proposta de trabalho e interessados em conhecer o sabor das frutas menos conhecidas por eles, com destaque para o kiwi. A maioria consumiu com muita satisfação as uvas e mostraram menos interesse por mamão e melão.

Na Figura 2, são mostradas fotos da atividade realizada com os alunos do 2º ano na EMEF Olavo Bilac. Já na Figura 3 estão os resultados obtidos através do questionário de avaliação das atividades.



**Figura 2.** Atividades práticas realizadas com os alunos do 2º ano do ensino fundamental na EMEF Olavo Bilac.



**Figura 3 –** Dados da avaliação dos alunos em relação ao curso prático realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac.

1- O que você achou do curso prático?; 2- As atividades realizadas na prática ajudaram a compreender o assunto?; 3- Você aprendeu formas novas de higienizar os vegetais?; 4- Depois dos cursos houve mudança na sua alimentação?; 5- Você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais?; 6- Você já falou a seus pais ou familiares algo que aprendeu nos encontros anteriores?; 7- Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?



Pode-se observar a grande aceitação do curso pela maioria das crianças, com os resultados estando situados entre as respostas evidenciando contentamento com o curso aplicado. Dessa forma, observou-se o sucesso da parte prática, que aliada aos conteúdos teóricos anteriores, devem ter possibilitado reflexos positivos nos hábitos alimentares da maioria dos alunos.

É importante ressaltar que as questões que tiveram respostas que representam neutralidade ou descontentamento (questões 4, 5 e 7), entre 5 e 10% das respostas, devem estar diretamente ligadas ao estilo de vida das crianças, o qual na idade em que se encontram, 7 a 8 anos, é geralmente condicionado aos hábitos familiares. 4,5 e 7

Apenas 5% das respostas indicaram não ter ocorrido o repasse de informações dos cursos anteriormente realizados aos familiares (questão 6), assim, espera-se que em algum grau as famílias também tenham sido atingidas pelas informações trabalhadas com as crianças.

#### 4. CONCLUSÕES

Devido ao interesse dos estudantes ao longo do curso, pode-se afirmar que a Oficina de Alimentação Saudável alcançou o objetivo de motivar os alunos a conhecer e provar novas frutas e hortaliças.

Dessa maneira, acredita-se que a oficina venha impactando de forma positiva na alimentação de crianças, tornando-as mais conscientes em relação às escolhas alimentares saudáveis.

A experiência em campo é algo inegualável, uma vez que traz aprendizados enriquecedores, permitindo observar como a teoria e a prática se encaixam, assim convergindo e transformando a vida das pessoas.

Ainda sugere-se que a Oficina, entre determinados períodos de tempo, leve às escolas onde passou atividades de reforço, assim consolidando o conhecimento.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARCUS, F. E. **The nature of television advertising to children.** In Palmer, E.L; Dorr, A. (eds) Children and the faces of television: teaching , violence, selling, Nova York, Academic Press, 1980.

GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA, N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S. Health promotion in primary school. **Interface – Comunicação, Saúde e Educação**, v. 12, 2008, p.181-192.

GRANTHAM-MCGREGOR, S.; CHEUNG, Y.B.; CUETO, S.; GLEWWE, P.; RICHTER, L.; STRUPP, B. Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. **Lancet**, v.369, 2007, p.60-70.

MINISTÉRIO DA SAÚDE/CENTRO BRASILEIRO DE ANÁLISE E PLANEJAMENTO. Pesquisa nacional de demografia e saúde da criança e da mulher - PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0102311X2012000900014&script=sciarttext&tlang=en>>. Acesso em: 05 de setembro de 2019.

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