

O INCENTIVO À PROMOÇÃO DA SAÚDE AOS ALUNOS DO 2º ANO NO COLÉGIO SÃO JOSÉ

LUCAS DA SILVA BARBOZA¹; AMANDA ELIS BRUINSMA²; LETÍCIA COSTA
FONTOURA³; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁴; TATIANA VALESCA
RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – lucas98.sb@gmail.com;

²Universidade Federal de Pelotas - amanda.bruinsma@hotmail.com;

³Universidade Federal de Pelotas – lefontoura1@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com;

⁵Universidade Federal de Pelotas - tatianavra@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas –caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A promoção da saúde tem como objetivo principal possibilitar aos indivíduos a aquisição de novos comportamentos, que propiciem aos mesmos melhorar a saúde, e por consequência, prevenir várias doenças. Assim, é possível definir a educação para a saúde como um facilitador de aprendizagem de capacidades, competências e comportamentos que conduzem a um estilo de vida saudável (SOUSA, 2009).

A escola é um espaço de grande relevância para promoção da saúde, principalmente quando exerce papel fundamental na formação do cidadão crítico, estimulando a autonomia, o exercício de direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, com opção por atitudes mais saudáveis (DEMARZO; AQUILANTE, 2008).

O consumo de alimentos de maneira inadequada nos primeiros anos de vida relaciona-se à ocorrência de morbimortalidade em crianças, caracterizada por doenças infecciosas, afecções respiratórias, cárie dental, desnutrição, excesso de peso e carências específicas de micronutrientes como ferro, zinco e vitamina A, entre outros (BORTOLINI; GUBERT; SANTOS, 2012).

É na infância que acontece a última oportunidade para que os pais possam influir nas futuras escolhas alimentares de seus filhos. Os hábitos alimentares adequados garantem não apenas o desenvolvimento benéfico durante o crescimento, como também auxiliam os futuros adultos na administração desses hábitos, promovendo a redução de doenças degenerativas em idades mais avançadas (BERNART; ZANARDO, 2011).

Levando em consideração o exposto, objetivou-se com o trabalho relatar as atividades de incentivo à promoção da saúde realizadas no Colégio São José no ano de 2019, para as turmas do 2º ano do ensino fundamental.

2. METODOLOGIA

As atividades realizadas fazem parte do projeto Oficina de Alimentação Saudável da Universidade Federal de Pelotas. Foram realizados encontros com 7 turmas de 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, localizado na cidade de Pelotas. As turmas tinham em média 25 alunos, portanto, cerca de 175 crianças foram atingidas. Dois encontros foram realizados com cada turma, sendo abordado assuntos teóricos e realizado atividades práticas. Os resultados relatados neste trabalho são referentes a teoria ministrada a 3 turmas.

O conteúdo teórico foi ministrado aos alunos através de apresentação em *PowerPoint* de forma interativa com a utilização de imagens, a fim de despertar o interesse e manter a atenção. O assunto discorrido ao longo dos encontros abordou variados temas relacionados à nutrição e a higiene.

Inicialmente os ministrantes, professores e alunos dos Cursos de Química de Alimentos e Tecnologia em Alimentos, se apresentaram, e logo após, a conversa foi relacionada a mudança do estilo de vida ao longo dos anos, o que tem acarretado a obesidade e ao desenvolvimento de doenças. Foi apresentado aos alunos, os chamados “vilões” da alimentação, como a gordura, o açúcar e o sal e a consequência do consumo demasiado destes na alimentação. Após, foi apresentado o que seria uma alimentação saudável, enfatizando a importância de consumir vitaminas e minerais, e suas respectivas fontes.

Também foi abordado sobre as alterações que os alimentos podem sofrer, sendo elas químicas, físicas e biológicas, classificando algumas como desejáveis e outras como indesejáveis. As crianças aprenderam sobre a importância dos hábitos de higiene e a forma correta de higienizar os vegetais antes do consumo.

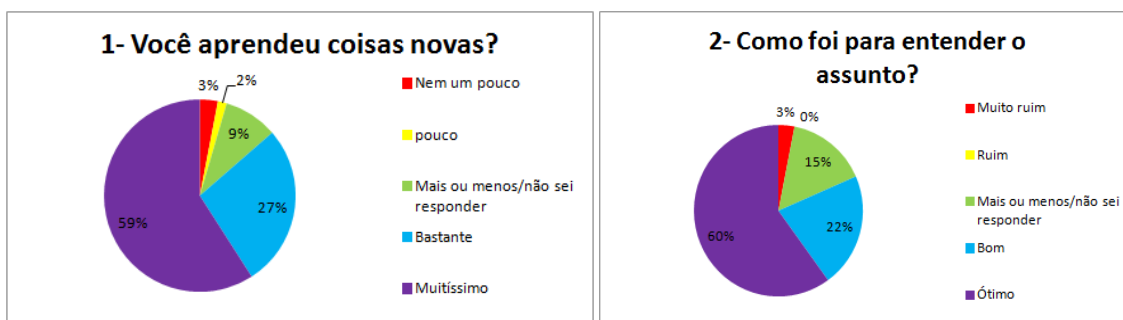
Por fim, aplicou-se um questionário com oito perguntas em que as crianças poderiam avaliar a oficina através de uma escala facial, dividida em 5 níveis, as crianças deveriam escolher entre as opções (1) nem um pouco/muito ruim/nenhuma, (2) muito pouco/pouco/ruim, (3) mais ou menos/não sei responder, (4) bastante/bom, (5) muitíssimo/tudo.



Figura 1 – Escala facial utilizada para avaliação da oficina pelos alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pode-se notar que a maioria das respostas para o questionário aplicado foram positivas, conforme é possível observar nos gráficos a seguir contidos na Figura 2.



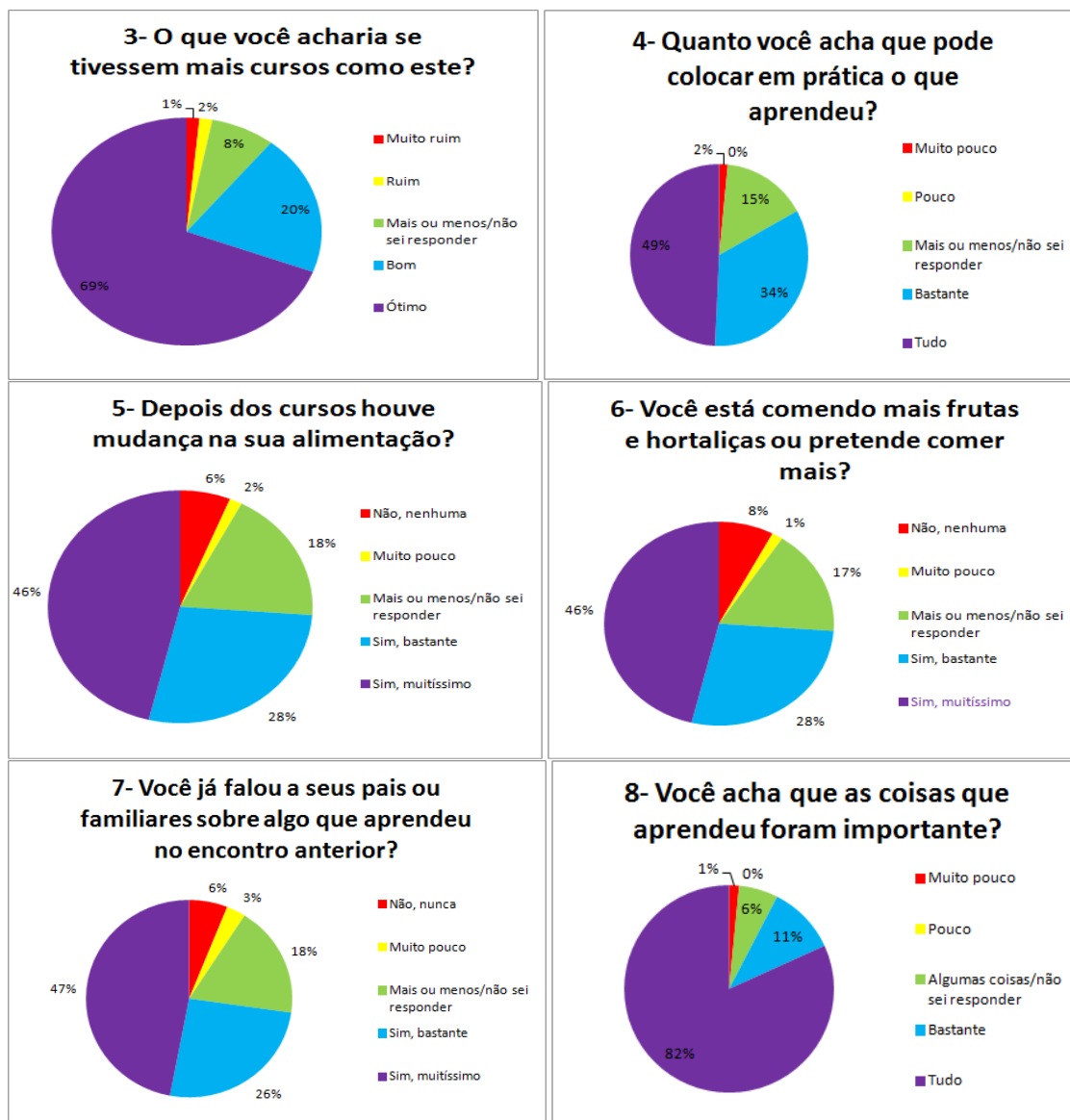


Figura 2: Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos realizados referentes aos cursos realizados com os alunos do 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, no ano de 2019.

Observa-se nas respostas referente a questão 1, que um número expressivo de crianças aprendeu muitas coisas novas uma vez que 86% das respostas ficaram entre os dois níveis mais altos da escala facial, pode-se relacionar tal fato com a idade dos alunos visto que, possivelmente, os assuntos alimentação saudável, nutrição e higiene ainda são pouco abordados/divulgados para as crianças. Essa resposta se relaciona com as obtidas na questão 8, pois além do aprendizado ser novo, as crianças consideraram os assuntos importantes, sendo que 93% das crianças assinalaram como muitíssimo e bastante importante. Com isso, vê-se que os ensinamentos despertaram o interesse e a curiosidade das crianças.

Na questão 2, 82% das respostas foram referentes às opções 4 e 5 da escala facial (bom e ótimo), o que demonstra que o tema é de fácil compreensão pelas crianças, sendo possível colocar em prática o que aprendeu, visto que na questão 4, 83% respondeu como bastante e tudo.

As crianças gostariam que fossem oferecidos mais cursos como este, visto que 89% assinalaram as respostas como bom e ótimo. Na questão 5 e 6, 74% mencionaram que houve mudanças na alimentação e que estão comendo mais frutas e hortaliças, ou pensam em consumi-las. Já na questão 7, 73% disse que já comentou com os pais os assuntos abordados nos cursos. Aqui chamou a atenção alguns comentários realizados pelos pais como: “O que eu vou enviar de merenda para meu filho se não posso enviar *cookies*?” e “Meu filho só come massa Miojo, pelo o que eu posso substituir?” Assim, percebe-se que as atividades dos cursos também deveriam ser estendidas aos pais, para que estes possam ampliar seus conhecimentos na busca de alternativas de alimentos saudáveis para inserir no cardápio das crianças.

4. CONCLUSÕES

Portanto, pelas experiências vivenciadas e pelas respostas das crianças, as atividades da Oficina de Alimentação Saudável atingiram de forma satisfatória seus objetivos cumprindo com o objetivo da extensão, de levar o conhecimento da academia até a população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNART, A.; ZANARDO, V.P.S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Vivências**: Revista Eletrônica de Extensão da URI. Erechim, v.7, n.13, p.71-79, 2011.

BORTOLINI, G.A; GUBERT, M.B; SANTOS, L.M.P. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.9, n.28, p.1759-1771, 2012.

DEMARZO, M.M.P.; AQUILANTE, A. G. Saúde Escolar e Escolas Promotoras de Saúde. In: Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. **Artmed: Pan-Americana**, Porto Alegre, v.3, p.49-76, 2008.

SOUSA, M.J.R. **Promoção da Alimentação Saudável em Crianças em Idade Escolar**: Estudo de uma Intervenção. 2009. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Secção de Psicologia Clínica e Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, Universidade de Lisboa.