

INCENTIVANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AOS DISCENTES DO 2º ANO DO FUNDAMENTAL NO COLÉGIO SÃO JOSÉ-PELOTAS/2021

DANIELA SANCHES MEDEIROS¹; LUANY MORALES VALADÃO²; VITÓRIA MEDEIROS DIAS³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{6*}

¹*Universidade Federal de Pelotas – danielasanchesmedeiros@gmail.com;*

²*Universidade Federal de Pelotas - luany242@gmail.com;*

³*Universidade Federal de Pelotas - vitoriamedeirosdias@gmail.com;*

⁴*Universidade Federal de Pelotas - caroldellin@hotmail.com;*

⁵*Universidade Federal de Pelotas - tatianavra@hotmail.com;*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - carlaufpel@hotmail - *Orientadora*

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável proporciona prazer, fornece energia e nutrientes que o corpo necessita para crescer, desenvolver e manter a saúde, devendo ser a mais variada possível (VALLE; EUCLYDES, 2007). Considerando que a infância é o período em que as crianças estão em fase de crescimento, desenvolvimento, formação da personalidade e principalmente de seus hábitos alimentares, este é um período muito importante para motivá-las a experimentar novos sabores e incentivá-las a hábitos de alimentação saudáveis. Neste contexto, é primordial considerar que o espaço escolar é um lugar de integração e estímulo à rotinas, exercendo um papel essencial na construção de valores, hábitos e modos de vida (PINEZI; ABOURIHAN, 2021).

A pandemia acarretada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19) levou o mundo a tomar medidas de prevenção, uma delas foi o fechamento de escolas ou a adaptação das atividades ao modo de ensino remoto (MONTEIRO, 2020). Estas mudanças repercutiram significativamente na vida das crianças, com consequências não intencionais para a saúde e o bem-estar dessa população (MORAIS, 2021). Em alguns casos, a maior permanência em casa leva ao consumo de alimentos em maior quantidade e/ou com qualidade nutricional deficiente, fatos que não contribuem para uma vida saudável.

Objetivou-se com o presente trabalho relatar a experiência do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” com os alunos do 2º ano do ensino fundamental do Colégio São José, no ano de 2021. As ações do projeto visaram levar informações sobre os perigos de uma alimentação inadequada à saúde, bem como incentivar as crianças ao maior consumo de frutas e hortaliças, demonstrando de forma simples que a alimentação saudável pode ser saborosa e constituir-se em um hábito agradável.

2. METODOLOGIA

Após outras experiências do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” no Colégio São José – Pelotas/RS, nos anos de 2019 e 2020, o grupo do projeto foi novamente convidado para desenvolver suas ações aos discentes do 2º ano do ensino fundamental, no ano de 2021. Foi programado 1 “encontro” com cada turma, para fazer o fechamento das atividades do projeto relacionado à alimentação saudável, desenvolvido pelo Colégio. Considerando que eram 6 turmas de 2º ano, elas foram agrupadas de 2 a 2, resultando em 3 momentos de atividades do grupo extensionista com os educandos do Colégio.



Todos os “encontros” ocorreram na segunda semana de julho de 2021. Na oportunidade, foram trabalhados os aspectos relacionados aos malefícios de uma dieta rica em gorduras, açúcar e sal; a importância nutricional de frutas e hortaliças; a importância das vitaminas e minerais e os principais alimentos fonte destes nutrientes. Todos os “encontros” ocorreram de forma remota e *online*, através da plataforma Google Meet, com mediação das professoras responsáveis pelas turmas.

Após a atividade foi solicitado que os alunos respondessem um questionário de avaliação. O instrumento foi elaborado no Google Forms e o *link* disponibilizado às professoras, que ficaram responsáveis de encaminhar aos estudantes. O instrumento era composto por 8 perguntas, sendo: 1. Você gostou da aula sobre alimentação saudável?; 2 - Você acha que o conteúdo foi bem explicado e que ficou fácil de entender?; O que você acharia se tivessem mais aulas como esta?; 4 - Quanto você acha que pode colocar em prática o que você aprendeu?; 5 - Depois desta aula, você acha que pode melhorar sua alimentação? 6 - Você ficou motivado a comer mais frutas e hortaliças ou a experimentar as que ainda não provou?; 7 - Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes e ajudarão você a permanecer saudável?; 8 - Que nota de 0 a 10 você daria para a aula com o grupo da UFPel?. Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5, além da opção “não sei responder” (Figura 1).

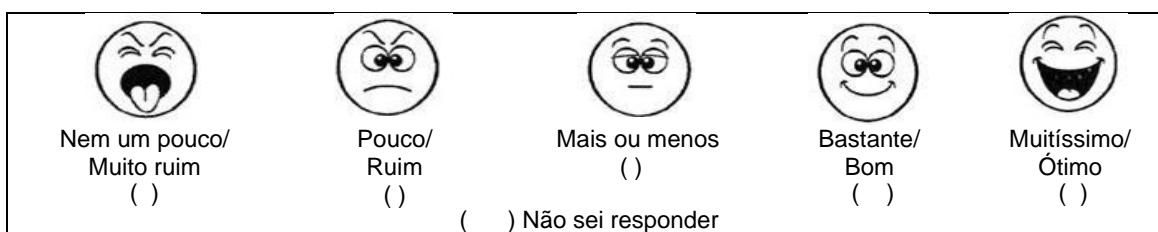


Figura 1- Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ação foi realizada para 6 turmas do 2º ano do ensino fundamental do Colégio São José, totalizando nos 3 encontros cerca de 120 alunos. Parte das turmas acompanhou o curso na sala de aula, pelo compartilhamento através da lousa digital, mas a maior parte das crianças participou de forma remota, a partir de suas casas. Mesmo que à distância, as atividades foram bem produtivas, pois as crianças foram bem participativas e demonstraram interesse em todos os conteúdos, realizando perguntas e relatando suas experiências com a alimentação. A Figura 1 mostra alguns momentos dos “encontros”.

As crianças, de um modo geral, demonstraram entendimento e pré-disposição à alimentação saudável. Nos relatos, alguns disseram que não tomavam refrigerantes e que gostavam bastante de tomar água, outros relataram que gostavam de frutas e hortaliças, mencionando suas preferidas. Como o curso era uma atividade de fechamento do projeto de alimentação saudável, que vinha sendo trabalhado no Colégio, acredita-se que o bom entendimento também tenha sido reflexo da base prévia sobre o assunto. Mesmo assim, muitos questionamentos interessantes surgiram, como por exemplo: - “O que é colesterol?”; - “O que são minerais?”; - “O que é potássio?”. As dúvidas foram sanadas e tornaram “encontro” mais interativo.

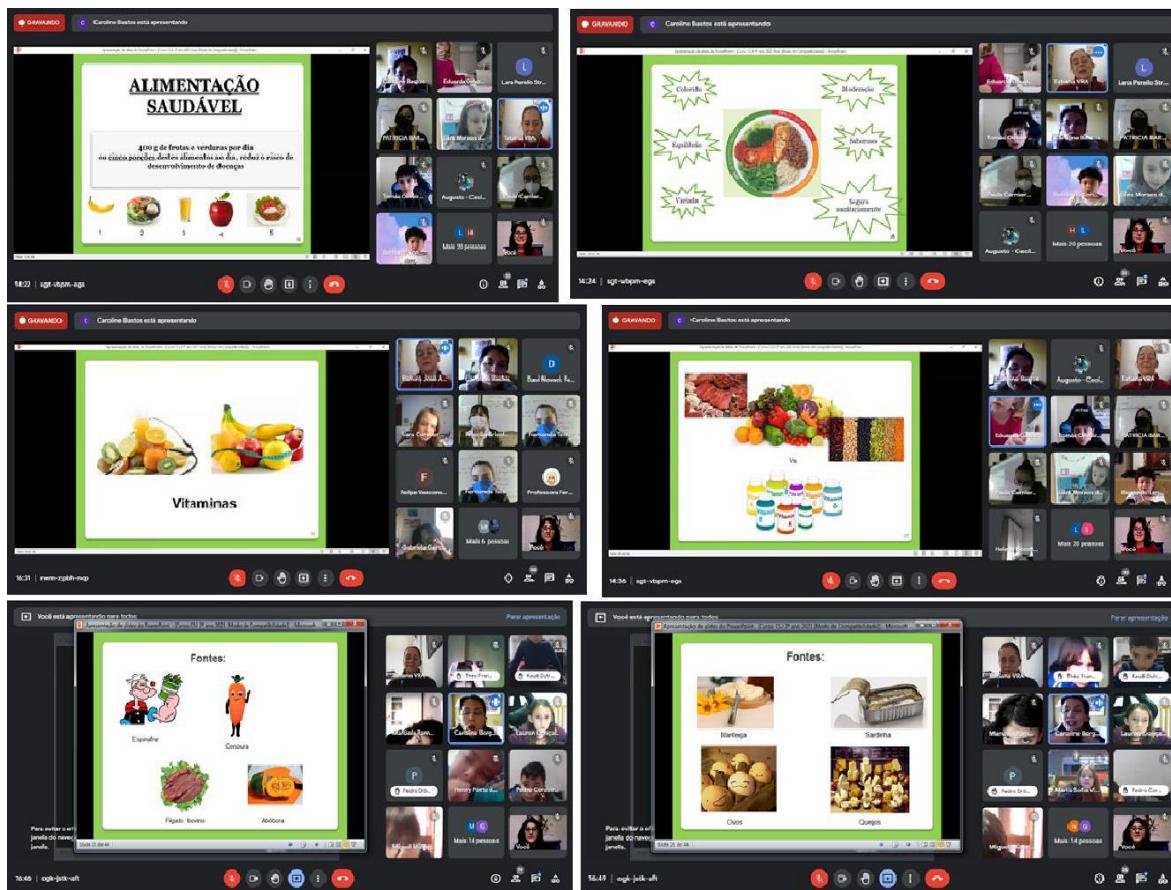
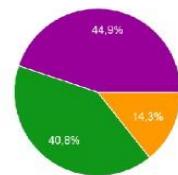


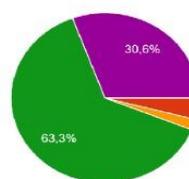
Figura 1- Momentos dos cursos remotos com os discentes dos 2º anos do ensino fundamental do Colégio São José, no ano de 2021.

Em relação aos resultados dos questionários (Figura 2), podemos constatar que crianças ficaram bastante satisfeitas com o curso, pois cerca de 86% revelou ter gostado bastante/muitíssimo das atividades. A maioria manifestou interesse em ter mais cursos similares a este, ainda, 94% (soma de muitíssimo e bastante) demonstraram muito bom entendimento dos assuntos.

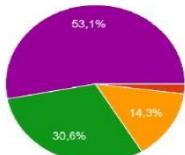
1. Você gostou da aula sobre alimentação saudável?
49 respostas



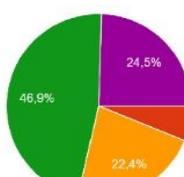
2. Você acha que o conteúdo foi bem explicado e que ficou fácil de entender?
49 respostas



3. O que você acharia se tivessem mais cursos como esta?
49 respostas



4. Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu?
49 respostas



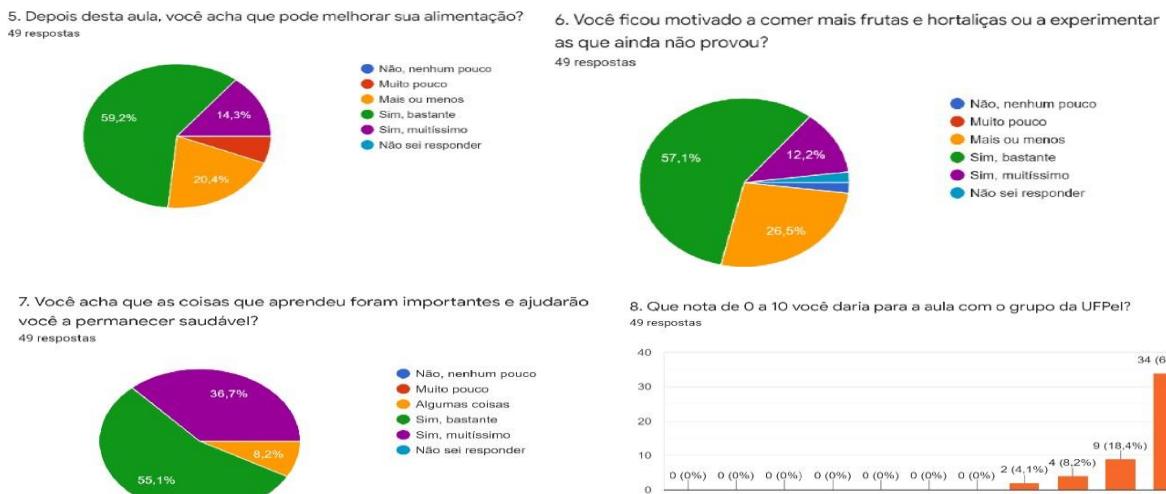


Figura 2 – Dados da avaliação do curso realizado com os alunos do 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, no ano de 2021.

Quanto questionados sobre o quanto poderiam colocar em prática do que aprenderam, mais de 70% respondeu que tudo ou bastante. Sobre a possibilidade de melhorar a alimentação após o curso, mais de 64% acenou positivamente. Em relação a ter ficado motivado a comer frutas e hortaliças, quase 70% expressou que bastante/muitíssimo. Pouco mais de 90% das crianças relataram que os assuntos abordados foram importantes e ajudarão a permanecer saudáveis. Por fim, em relação a uma nota global, a obteve-se a média 9,55, sendo que quase 70% das crianças atribuíram nota 10 ao curso.

4. CONCLUSÃO

As escolas são um meio influenciador, mesmo diante de uma pandemia, elas ainda possibilitam a criança criar novos hábitos, incluindo os alimentares. As ferramentas da internet viabilizaram o andamento das atividades do projeto de extensão, possibilitando incentivar o aprendizado das crianças com cursos simples e de fácil compreensão. As avaliações positivas demonstram a aceitação à proposta do projeto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007.

PINEZI, Flavia Gabriela; ABOURIHAN, Carmen Luciane Sanson. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares na pré-escola**. Disponível em:

<https://docplayer.com.br/4617435-Formacao-e-desenvolvimento-de-habitos-alimentares-na-pre-escola-training-and-development-of-eating-habits-in-pre-school.html>. Acesso em: 12 de julho de 2021.

MONTEIRO, S. DA S. (RE)inventar educação escolar no Brasil em tempos da COVID-19. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 237–254, 2020.

MORAIS, Aisiane Cedraz; MIRANDA, Juliana de Oliveira Freitas. Repercussões da pandemia na saúde das crianças brasileiras para além da Covid-19. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 1, e310102, 2021.