

RELATOS DO PROJETO “ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL: VAMOS PRATICAR?” APLICADAS AO 4º ANO DO COLÉGIO CASTRO ALVES- PELOTAS, ANO DE 2021

VITÓRIA MEDEIROS DIAS¹; SABRINA FEKSA FRASSON²; CAROLINE
DELLINGHAUSEN BORGES³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴;
CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas – vitoriamedeirosdias@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – sfrasson@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi marcado pela pandemia de COVID-19, causada pelo novo Coronavírus. Surgido na China no final do ano de 2019, em poucos meses o vírus se espalhou por todas as regiões do mundo (LIMA et al., 2020). Nesse sentido, considerando sua capacidade de contaminação (pelo contato físico e pelo ar) e a possibilidade de em poucos dias contaminar uma cidade inteira, líderes mundiais implementaram medidas de distanciamento social para minimizar os danos causados pelo este vírus. Assim, o uso dos meios digitais se tornou mais que essencial para as atividades não estagnarem por completo. Estas tecnologias tornaram-se ainda mais significativas no campo da educação, resultando no ensino remoto emergencial (ALFARO et al., 2020), que viabilizaram o andamento das atividades escolares, além de ações como as desenvolvidas pelo presente projeto.

Mesmo com o atual cenário digital, a escola ainda pode ser considerada espaço privilegiado para implementação de ações de promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação. A alimentação é um ato, não apenas fisiológico, mas, também, de integração social e, portanto, é fortemente influenciada pelas experiências a que são submetidas as crianças (ACIOLY, 2016).

O projeto “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” teve por objetivo levar até as turmas do 4º ano do Colégio Castro Alves-Pelotas a importância do consumo de frutas e hortaliças, abordando o tema por meio de slides, contação de histórias e atividades práticas correlacionadas com o tema, tornando os “encontros” divertidos e informativos.

2. METODOLOGIA

Após contato com a coordenação do Colégio Castro Alves - Pelotas/RS e acolhimento da proposta dos cursos de extensão do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?”, foram programados 3 “encontros” com cada uma das 2 turmas de 4º ano do ensino fundamental. As atividades ocorreram em 3 semanas consecutivas. Na primeira semana, que ocorreu no início do mês de junho de 2021, 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. Na segunda semana, os conteúdos desenvolvidos foram: alterações nos alimentos (químicas, físicas e biológicas); características de frutas e hortaliças adequadas ao consumo; higiene pessoal, da cozinha, dos utensílios; forma correta de higienizar as mãos; perigos das pragas domésticas e como evitá-las,

forma correta de higienização dos vegetais, além de dicas sobre como se proteger do coronavírus. Ao final desta atividade, foi contada a história do livro infantil “A menina que não gostava de fruta”, cujo tema que se relaciona com foco do projeto. Para o fechamento das atividades, na terceira semana, houve um “encontro” em que foram trabalhadas as etapas de higienização dos vegetais. Após prepararam-se frutas em formatos divertidos (borboleta, carrinho, coqueiro e lagarta). Para essa dinâmica, as fotos das preparações foram encaminhadas previamente às famílias, juntamente com a listagem das frutas e demais materiais que seriam utilizados, para que tudo fosse providenciado com a devida antecedência e as crianças pudessem executar suas montagens, paralelamente ao recebimento das instruções *on-line*. Após esta atividade, novamente foi contada uma história, desta vez, do livro “Amanda no país das vitaminas”. Todos os “encontros” ocorreram de forma remota e *on-line*, através da plataforma Google Meet, com mediação das professoras responsáveis pelas turmas. Ao final das atividades foi solicitado que os alunos respondessem um questionário de avaliação. O instrumento foi elaborado no Google Forms e o *link* disponibilizado aos alunos. O instrumento era composto por 12 perguntas, sendo 1 - Você aprendeu coisas novas? 2 - Como foi para entender o assunto? 3 - O que você acharia se tivesse mais cursos como este? 4 - Você já sabia higienizar os vegetais? 5 - Você gostou de participar da aula prática de elaboração das esculturas de frutas? 6 - Você gostou das histórias dos livros “Amanda nos país das vitaminas” e “A menina que não gostava de Frutas”?; 7. Quanto você acha que pode colocar em prática o que você aprendeu? 8 - Depois do curso houve mudança na sua alimentação? 9 - Você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais? 10 - Você já falou a seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu nas oficinas? 11 - Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes? 12 - Que nota de 0 a 10 você daria para as oficinas que foram realizadas? Como opções de respostas, os alunos dispunham de uma escala com expressões faciais, com níveis de respostas de 1 a 5 (Figura 1). Também havia a opção “não sei responder”.

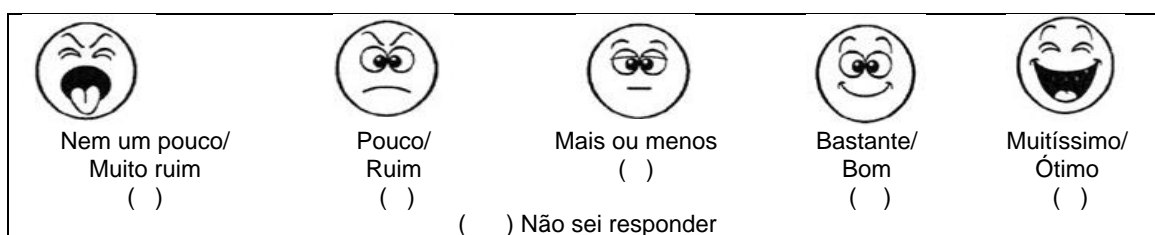


Figura 1 - Escala facial utilizada para avaliação do curso pelos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram dos cursos 28 alunos de 2 turmas do 4º ano do ensino fundamental. Ao longo dos 3 “encontros” as crianças faziam questionamentos e comparações com situações que presenciaram no seu dia-a-dia e em suas residências, mostrando interesse no assunto desde o primeiro contato. Também contaram que estavam experimentando e gostando de vegetais que não habituavam comer, como brócolis e espinafre. Vários questionamentos foram surgindo como: - “Quais vitaminas a banana tem?”; - “O suco de pacotinho (suco em pó) faz mal para saúde ou é bom igual ao natural?”. Demonstrando a curiosidade dos alunos sobre o assunto. Nas Figura 2 e 3 são mostrados momentos dos cursos.

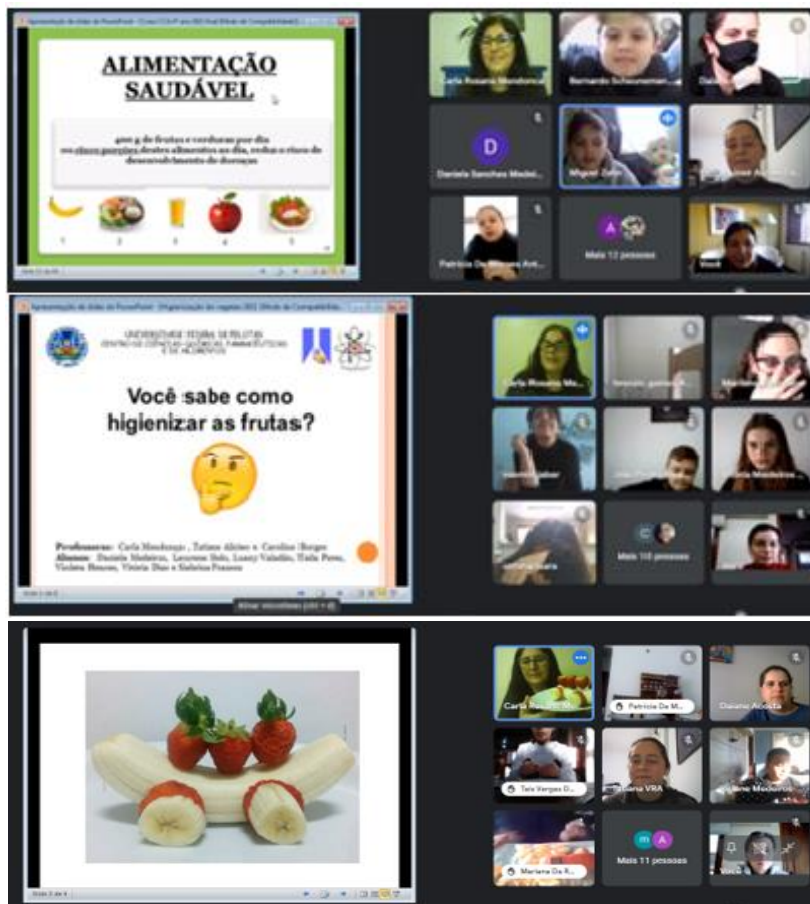


Figura 2 – Momentos dos cursos com os alunos do 4º ano do Colégio Castro Alves, aprendendo sobre alimentação saudável nas refeições e sobre como higienizar corretamente os alimentos.



Figura 3 – Fotos enviadas pelos alunos das turmas de 4º ano do ensino fundamental do Colégio Castro Alves, com as suas preparações de frutas.

Em relação a avaliação dos cursos, quando perguntados se aprenderam coisas novas, quase 82% das crianças responderam que “muitíssimo/bastante”, evidenciando que o projeto teve um bom aproveitamento. Também se obteve resposta positiva para a pergunta “O que você acharia se tivessem mais cursos como esse?”, sendo aproximadamente 86% considerou “ótimo/bom”. Ainda, sobre a atividade do último encontro, pode-se afirmar que a turma gostou da prática proposta, pois 77% de respostas foram entre “muitíssimo” e “bastante”. Para o quanto poderiam colocar em prática do que aprenderam, cerca de 68% reportou que “tudo” ou “bastante”. Quando questionados se após o curso houve mudança

em sua alimentação, quase 70% mencionou que “sim, muitíssimo” ou “bastante”. A nota média dada aos cursos foi de 8,9, sendo que 68,2% atribuiu nota 10.

Para as demais questões, os resultados obtidos podem ser visualizados nos gráficos da Figura 4.

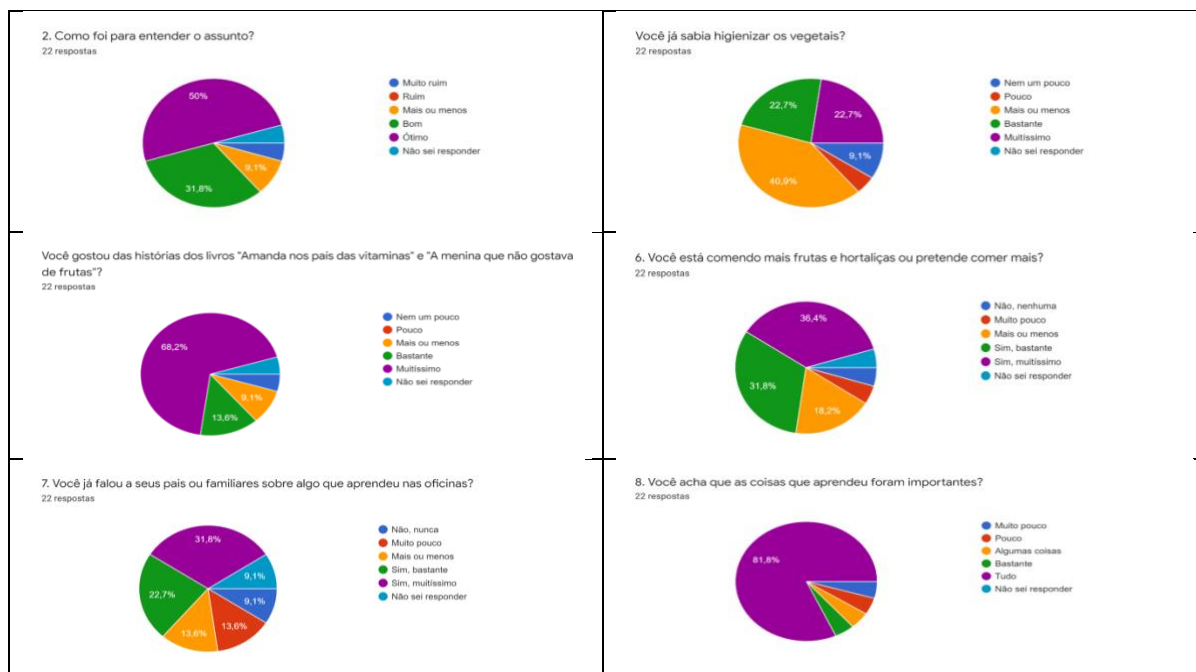


Figura 4 – Dados do questionário da avaliação dos cursos pelos alunos do 4º ano.

4. CONCLUSÕES

Conforme o comportamento e questionamentos dos participantes ao longo dos “encontros”, assim como pelos resultados do questionário aplicado, percebeu-se que as ações foram bem aceitas, com prevalência de respostas positivas no questionário avaliativo. A partir dos assuntos abordados e do conhecimento dos riscos que a má alimentação pode causar na nossa saúde, foi possível despertar uma reflexão dos alunos sobre seus hábitos alimentares e a curiosidade em experimentar alimentos novos e saudáveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, 2016.

ALFARO, Lisandra; CLESAR, Caroline; GIRAFFA, Lucia Maria. Os desafios e as possibilidades do ensino remoto na Educação Básica: um estudo de caso com professores de anos iniciais do município de Alegrete/RS. **Dialogia**, n.36, p. 7-21, 2020.

LIMA, Cláudio Márcio. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **EDITORIAL**, 2020 Mar/Abr.

MARTINELLI, Suellen. CAVALLI, Suzi. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182411.30572017.