

DEBATENDO ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA OLAVO BILAC EM 2022: HÁBITOS PERIGOSOS X SAUDÁVEIS

VIOLETA GONÇALVES HENCES¹; LUCAS DA SILVA BARBOZA²; TAILA
NICOLE MESQUITA PERES³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴;
CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA
MENDONÇA⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – lolohences@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas–lucas98.sb@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas –tailamesquita1@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação apropriada, em quantidade e qualidade é o que fornece ao organismo energia e nutrientes necessários para um bom estado de saúde. O consumo alimentar em excesso é relacionado à ocorrência de obesidade e de suas comorbidades. Por outro lado, o consumo insuficiente é fator de risco para deficiências de micronutrientes e desnutrição (BRASIL, 2016).

Durante a infância que os hábitos alimentares saudáveis são formados e eles previnem o desenvolvimento de doenças crônicas até a vida adulta. Tal fato ressalta a importância da educação alimentar e nutricional para esse grupo, pois a ausência de medidas que promovam a melhora do comportamento alimentar, pode ser fator de risco para aumento dos casos de sobrepeso e obesidade (MENÊSES et al., 2017).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2020), as estratégias para conter a disseminação da COVID-19 impactam diretamente na alimentação, já que a restrição da mobilidade limitou a frequência de compras de gêneros alimentícios. A consequência é um maior consumo de alimentos processados e enlatados que são mais fáceis de adquirir e armazenar e possuem maior prazo de validade. Esse tipo de alimento tem baixo valor nutricional e alto valor calórico, contribuindo para o surgimento ou agravamento de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes.

Outro fator que impacta diretamente na obesidade é a redução das atividades físicas, fortemente influenciada pela interrupção das aulas presenciais, já que a escola é ambiente propício para as interações grupais ativas, realização de esportes e atividades recreativas (CABRERA et al., 2020).

As ações do projeto sobre alimentação saudável visam esclarecer crianças em idade escolar sobre os perigos de uma alimentação inadequada, com excesso de calorias vazias, e estimular o maior consumo de frutas e hortaliças e hábitos de alimentação saudáveis. Assim, este trabalho objetivou relatar as atividades realizadas com duas turmas de 3º ano do ensino fundamental na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac, no ano de 2022.

2. METODOLOGIA

A Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac, situada no bairro Fragata em Pelotas/RS. Ao total foram realizados três encontros com duas turmas do 3º ano, contendo cerca de 20 crianças em cada, com idades entre 8 e 9 anos. Em cada encontro as atividades foram desenvolvidas por um grupo diferente, formado por uma professora e um ou dois discentes extensionistas da

UFPel. A estratégia de dividir o grupo foi adotada por medida de prevenção, em função da pandemia de Covid-19. Neste trabalho serão descritas as atividades que foram realizadas no primeiro encontro.

As atividades foram desenvolvidas na sala de aula de cada uma das turmas, com a presença da professora da classe. Com a utilização de slides, abordou-se as mudanças que vêm sendo observadas no perfil de alimentação da população e os impactos à saúde associados a estas mudanças, bem como o efeito do consumo excessivo de gordura, açúcar e sal, tratando-os como “vilões da alimentação”. Foram apresentadas alternativas saudáveis, destacando aspectos que devem ser observado na escolha dos alimentos e na montagem de um prato equilibrado e saboroso.

Após a apresentação, foi realizada uma brincadeira com a utilização de caixas sensoriais, que consistiam em caixas de papelão com um orifício parcialmente bloqueado na parte superior, que permitia que o aluno colocasse a mão, mas não enxergasse seu interior, assim, somente através do tato, deveria identificar que frutas estavam no interior da caixa. As frutas utilizadas foram: bergamota, goiaba, pitaya, kiwi e maçã. Na execução desta atividade, as mãos das crianças foram higienizadas com álcool gel, antes e após tocarem nas frutas.

Ao final das atividades foi aplicado um questionário com cinco perguntas: 1- Você acha que aprendeu coisas importantes?; 2- Você já falou a seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu?; 3- Depois dos cursos houve mudança na sua alimentação?; 4- E sobre os vilões da alimentação, você está evitando consumi-los com muita frequência?; 5- O que você achou da brincadeira da caixa sensorial?

Os alunos dispunham de uma escala facial dividida em 5 níveis para realizar a avaliação (Figura 1) e também tinham como alternativa “não sei responder”.

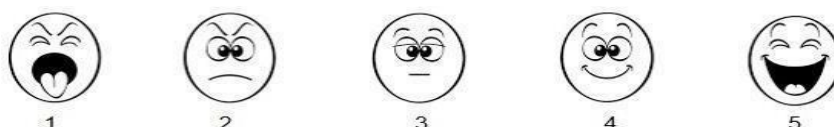


Figura 1 – Escala facial usada pelos alunos para avaliação do curso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação realizada na Escola Olavo Bilac marcou o retorno às atividades presenciais do projeto de Alimentação Saudável, após dois anos de atividades *on line*, em decorrência da pandemia de Covid-19. Assim, foi muito gratificante e prazeroso para o grupo extensionista, em especial pela acolhida carinhosa nas turmas visitadas. As crianças, como de costume, fizeram perguntas e comentaram seus hábitos alimentares, questionando se eram saudáveis ou não.

Na Figura 2 podem ser visualizadas imagens do momento com as turmas.

As crianças se divertiram com a brincadeira da caixa sensorial e ficaram ansiosas para descobrir as frutas. A pitaya foi a fruta que mais causou curiosidade, sendo que algumas crianças não a identificaram pelo nome, mas souberam desenhar e colorir a fruta, evidenciando que a conheciam. Chamou atenção, que apesar de serem turmas de 3º ano de ensino fundamental, muitos alunos não estavam alfabetizados, tendo dificuldade para escrever suas respostas.



Figura 2—Imagens das atividades realizadas com as turmas do 3º ano do ensino fundamental na Escola Olavo Bilac, Pelotas/RS.

Os resultados obtidos na avaliação, aplicada ao final das atividades, estão demonstrados na Figura 3, na forma de gráficos.

Ao serem questionados se acharam que aprenderam coisas importantes com os cursos, 85% dos alunos relataram que “tudo” que aprenderam foi importante, considerado como um resultado muito positivo para o grupo extensionista. Ao serem questionados se repassaram a seus pais e familiares algum conteúdo aprendido no curso, 31% dos alunos manifestaram ter feito o relato extensivo (“muitíssimo”); o mesmo índice (31%) considerou que repassou “bastante”; por outro lado 22% indicou que “muito pouco” ou “nada” foi comentado com a família. Considera-se que a participação da família no processo de alimentação das crianças é de suma importância, assim, identificar se as informações estão chegando aos responsáveis, auxilia a medir o alcance das atividades do projeto. Quando foram questionados se houve mudança na alimentação após os cursos, 59% dos alunos relataram que sim, “muitíssimo” ou “bastante”, e 22% consideraram que “muito pouco” ou “nada”. O alto percentual de respostas indicando mudanças, demonstra que houve um importante impacto das ações do projeto, motivando às crianças a hábitos saudáveis, fato respaldado pela questão relativa aos “vilões da alimentação”, em que apenas 11% das crianças mencionaram que não estão evitando consumi-los com muita frequência. Em relação a brincadeira da caixa sensorial, 85% das crianças acharam ótima. Observou-se que 4% dos alunos não souberam responder algumas das questões.

Devido a prevalência de respostas positivas na avaliação, pode-se perceber que os alunos gostaram das atividades, aprenderam e se divertiram com a atividade.

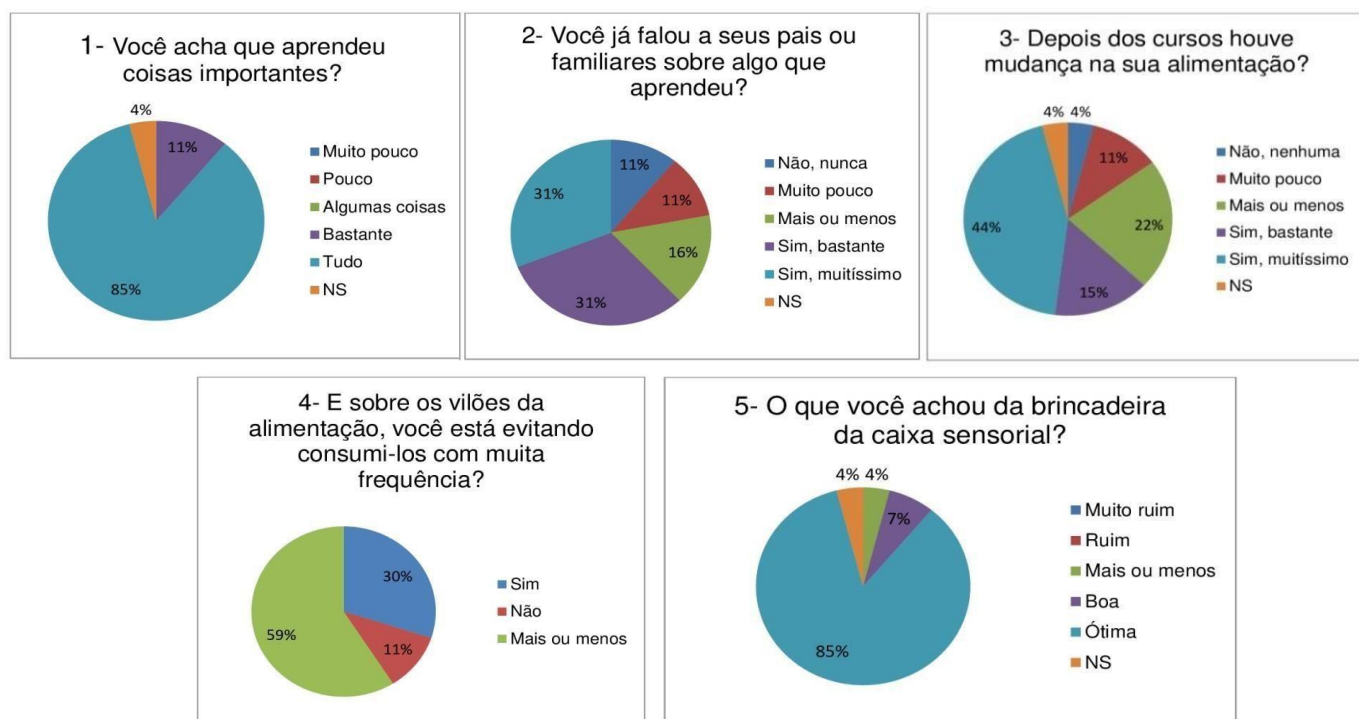


Figura 3 – Dados da avaliação discente das atividades realizadas com as turmas do 3º ano do ensino fundamental na Escola Olavo Bilac. NS = não sei responder.

4. CONCLUSÕES

O retorno presencial às atividades de extensão foi muito motivador e gratificante para o grupo, em especial pela possibilidade de interagir mais com as crianças e receber a energia positiva que elas transmitem quando participam das ações do projeto. Considera-se que o primeiro encontro com a turma gerou resultados positivos, dentro do escopo do projeto, tanto pelo interesse e participação dos alunos como pelos dados obtidos na avaliação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica nº 23**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

Cabrera M. P. C., Aguilar J. L. L., & Jaramillo L. M. T., (2020). A Pandemia De Covid-19 E Suas Repercussões Na Epidemia Da Obesidade De Crianças E Adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/4743/3392/>

MENÊSES, L. E. do N.; SILVA, N. V.; LABRE, M. R.; CASTRO, J. G. D.; PEREIRA, R. J. Consumo alimentar e estado nutricional de crianças em uma escola privada de Palmas, Tocantins. **Revista Desafios**, v. 04, n. 03, 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Obesidade em Crianças e Adolescentes e COVID-19. Nota de Alerta. **Sociedade Brasileira de Pediatria**. Grupo de Trabalho em Atividade Física. <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-e-covid-19/>