

## **“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VAMOS PRATICAR?”: PROMOVENDO SAÚDE NO COLÉGIO SÃO JOSÉ, PELOTAS/RS, 2023**

**SABRINA FEKSA FRASSON<sup>1</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN<sup>2</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>3</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [sfrasson@gmail.com](mailto:sfrasson@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [caroldellin@hotmail.com](mailto:caroldellin@hotmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tatianavra@hotmail.com](mailto:tatianavra@hotmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [carlaufpel@hotmail.com](mailto:carlaufpel@hotmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Uma alimentação saudável é fundamental para que as crianças evitem a desnutrição, o sobrepeso ou obesidade, e reduzam o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) quando adultas (KHODAEI et al., 2015). Os pais desempenham um papel crucial na melhoria dos comportamentos alimentares das crianças e na promoção de hábitos alimentares saudáveis (AKOM et al., 2015). O sabor, a textura e o apelo visual influenciam principalmente o interesse das crianças pelos alimentos e associam os apreciados a experiências positivas (OWEN, 2004).

O ambiente familiar e escolar desempenha um papel significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças, e apoiar as famílias na adoção de práticas alimentares saudáveis pode ser desafiador, mas essencial (DU; MU; WANG, 2022; HALBEISEN; WALTHER, 2021). Sabe-se que a associação de frutas e vegetais a estímulos não alimentares positivos aumenta a escolha e o consumo de alimentos saudáveis de crianças em idade pré-escolar (BRUG; KLEPP, 2020). Além disso, uma abordagem para promover hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência, incluindo a relacionada a comportamentos nutricionais, pode ser eficaz. Ao implementar essas estratégias, educadores e familiares podem trabalhar juntos para incentivar as crianças a adotarem e manterem uma dieta saudável.

O Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” tem como objetivo guiar as crianças de maneira envolvente e educativa na criação de um ambiente alimentar agradável e higiênico, ensinando-as a identificar os alimentos adequados para consumo, incentivando a exploração de novos sabores e texturas, promovendo a autonomia na escolha de suas preferências e aumentando seu conhecimento sobre opções de alimentos saudáveis.

### **2. METODOLOGIA**

No dia 26 de maio de 2023 foi realizada uma atividade do projeto “Alimentação Saudável: Vamos Praticar?” no Colégio São José/Pelotas, com a participação de aproximadamente 100 alunos, que integravam 4 turmas de quarto ano do Ensino Fundamental. O grupo foi dividido em duas partes, sendo a atividade ministrada primeiramente para 2 turmas e após repetida para as outras 2. As professoras responsáveis pelo projeto de extensão, Carla Mendonça, Caroline Borges e Tatiana Alicieo, acompanhadas de uma discente de pós-graduação, fizeram a exposição do conteúdo, com o auxílio de slides. Este projeto tem ocorrido de forma esporádica no Colégio São José, conforme a necessidade que os professores e coordenadores têm, eles entram em contato e convidam o grupo extensionista da UFPEL. Neste encontro, o projeto contribuiu com a disciplina de Língua Inglesa, fazendo o encerramento do projeto “*Being Health*”.

O encontro iniciou com uma conversa sobre a Universidade Federal de Pelotas e a apresentação dos cursos de Química de Alimentos e Tecnologia de Alimentos. Inicialmente falamos sobre a mudança no estilo de vida e hábitos alimentares, em seguida foi explicado o que é obesidade, quem são os “vilões” da alimentação (gordura, açúcar e sal), ainda, foram explicados os princípios de uma alimentação saudável, quais os principais nutrientes (vitaminas e minerais) presentes nos vegetais, e por fim foi feita uma brincadeira, denominada de “prova” em que eram mostradas imagens de alimentos e perguntado se eram saudáveis ou não, e se poderiam ser consumidos com frequência ou com moderação. Por fim, foram entregues às professoras responsáveis pelas turmas questionários impressos contendo seis perguntas, que serviriam para que os discentes fizessem uma avaliação do encontro. Foi solicitado que as professoras conduzissem a avaliação na semana seguinte, para colher informações da repercussão do assunto tratado no dia a dia das crianças. Os questionários foram recolhidos posteriormente no Colégio.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização das atividades, os alunos interagiram e participaram com as professoras, a todo momento queriam contar suas experiências e tirar dúvidas sobre alimentação. Na Figura 1 podemos observar os resultados das perguntas realizadas no questionário para os alunos, com participação de 77 alunos.

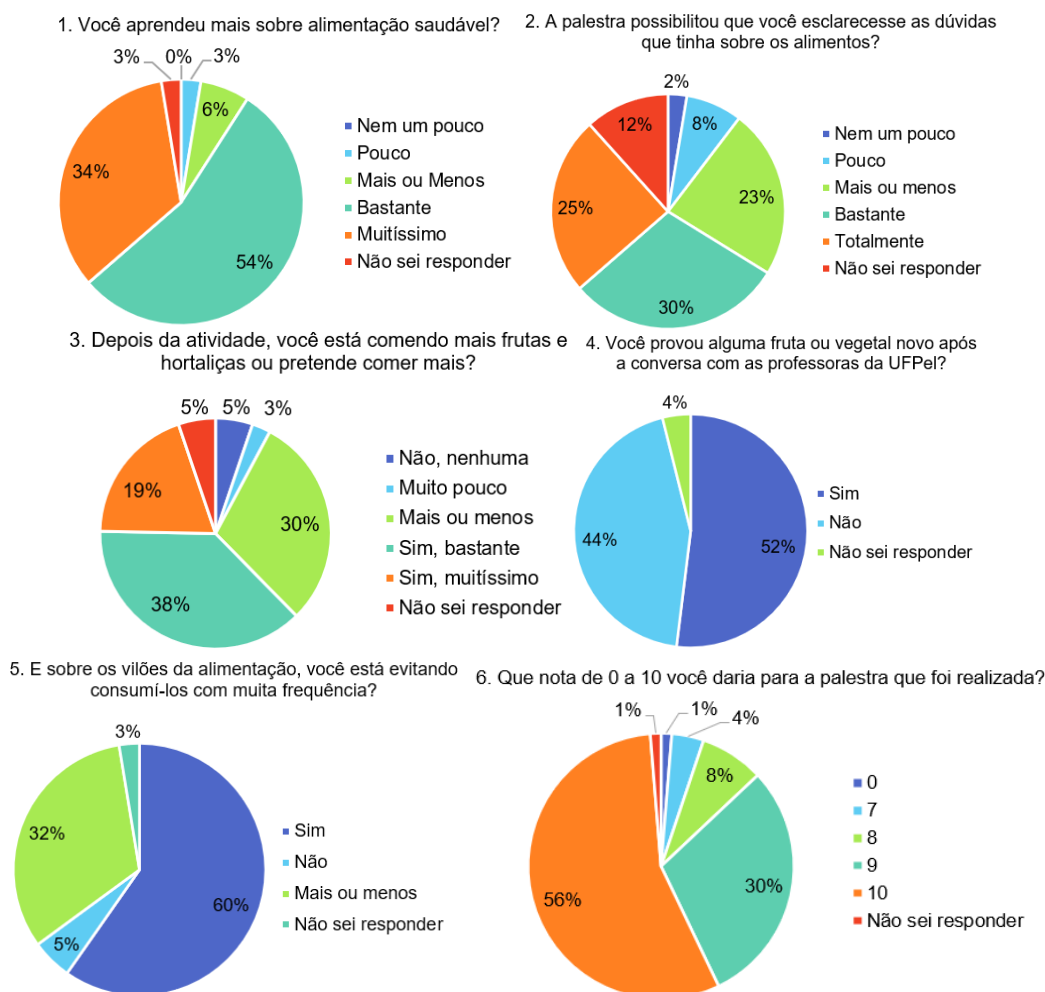


Figura 1. Resultados do questionário de avaliação das atividades do projeto de extensão.

Quando analisamos o questionário que as crianças responderam, podemos observar que 90% dos alunos relataram terem aprendido mais sobre alimentação saudável após as atividades. 55% dos alunos relataram que foram esclarecidas as dúvidas que tinham sobre os alimentos, enquanto 23% indicaram que “mais ou menos”.

Ao serem questionados se depois da atividade comeram mais frutas e hortaliças ou se pretendiam comer mais, 57% responderam que “sim” e 30% “mais ou menos”. Quanto a terem provado alguma fruta ou vegetal novo após a conversa com as professoras, 52% responderam que “sim” e 44% que “não”.

Sobre os vilões da alimentação, foi questionado se estão evitando consumi-los com muita frequência, e 60% responderam que “sim”, enquanto 32% “mais ou menos”. Por fim, a última pergunta foi qual nota daria a palestra (0 a 10) e a maioria dos alunos deu notas altas, sendo 56% nota “10” e 30% nota “9”.

Podemos observar que tivemos uma boa receptividade das crianças com os assuntos abordados na palestra (Figura 2). Um ponto interessante que destacamos e conseguimos abordar com os alunos, foi a importância de provarem novos alimentos considerados saudáveis e como manter uma dieta equilibrada, assim podendo aumentar as opções de alimentos consumidos habitualmente. Falando sobre os “vilões da alimentação”, é de extrema importância ficar claro para as crianças quais alimentos devem ser consumidos diariamente, como na merenda escolar, café da manhã, lanche da manhã/tarde e no jantar, e quais os alimentos devem ser consumidos eventualmente, como em festas de aniversários ou momentos especiais, e sempre tendo o cuidado para evitar “terrorismos” nutricionais. Entretanto, sabemos que para melhor adesão aos hábitos saudáveis das crianças, precisamos de um forte empenho dos pais para oferta de alimentos saudáveis nas refeições ao longo do dia.



Figura 2. Imagens de alguns momentos das atividades do projeto com os discentes do 4º ano no Colégio São José/Pelotas, 2023.

Mencionou-se que quando se mantem uma alimentação rica em sal, açúcar e gordura e com pouca variedade de vegetais, as possíveis consequências para a saúde são o aparecimento de DCNT, como a obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares, entre outros. Neste momento ocorreu grande participação dos alunos contribuindo com as discussão das possíveis desordens na saúde, com os seus relatos pessoais.

Segundo ALVES; CUNHA (2020), estabelecer uma rotina de alimentação saudável é suporte para o desenvolvimento humano – especialmente na infância, período em que as oportunidades de aprendizado estão amplamente disponíveis e receptivas a um maior volume de informações. Isso vai além de simplesmente se alimentar, trata-se de nutrir tanto o corpo quanto a mente, resultando em melhor aprendizado, memória, concentração e disposição das crianças.

#### 4. CONCLUSÕES

Concluimos que atividades de extensão são de extrema importância para ocorrer a troca de informações entre a Universidade e a comunidade. A abordagem sobre alimentação saudável deve ocorrer com frequência, visto que a partir dos resultados deste trabalho teve-se uma boa adesão dos alunos em querer melhorar sua alimentação.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.
- AKOM, A. A.; SHAH, A.; NAKAI, A. Kids, Kale, and Concrete: Using Participatory Technology to Transform an Urban American Food Desert. **Race, Equity, and Education**, p. 75-102, 2015.
- BRUG, J.; KLEPP, K-I. **Children and adolescents**, 2020.
- DU, B.; MU, Y.; WANG, X. Diet structure and academic achievement of children from difficult families: a cross-sectional study of Chinese children. **BMJ Open**, v. 12, 2022.
- HALBEISEN, G.; WALTHER, E. How to promote healthy eating in preschool children: Evidence from an associative conditioning procedure with non-food stimuli. **Appetite**, v. 166, 2021.
- KHODAEI, G. H.; MOGHADAM, Z. E.; KHADEMI, G.; SAEIDI, M. Healthy Diet in Children: Facts and Keys. **International Journal of Pediatrics**, v. 3, n. 6.2, p. 1183-1194, 2015.
- OWEN, N. Cool for kids but hot on health. **Young Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers**, v. 5, n. 2, p. 61-64, 2004.