

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ESCOLARES DO COLÉGIO SÃO JOSÉ, 2023

GABRIELA DA SILVA SCHIRMANN¹; SABRINA FEKSA FRASSON²; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – gabischirmann@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – sfrasson@gmail.com*

³ *Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com*

⁴ *Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

⁵ *Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Vários são os fatores que vêm transformando os hábitos alimentares da população como a globalização, a urbanização e o avanço tecnológico que promoveram alterações no estilo de vida e, consequentemente, na alimentação. favorecendo a adoção de um perfil alimentar com alta ingestão calórica, rico em gorduras e açúcares, o que tem impactado negativamente na saúde dos indivíduos, favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) (MONTEIRO et al., 2019; CANHADA, et al., 2020).

Tendo em vista uma alimentação nutritiva, adequada e equilibrada, é importante relembrar práticas alimentares saudáveis durante toda a infância, em que ocorre a formação dos hábitos alimentares, desta forma, a educação alimentar e nutricional (EAN) deve ser incluída no processo ensino aprendizagem, neste sentido, as ações de extensão universitária que abordem a temática no âmbito escolar podem contribuir para a promoção da alimentação adequada e saudável e prevenir diversas comorbidades como obesidade infantil, diabetes, hipertensão entre outras (BRASIL, 2020; DE OLIVEIRA, et al., 2023).

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo desenvolver ações do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” no Colégio São José (Pelotas/RS), para as turmas de 2º ano, visando assim, o aprendizado sobre alimentação de qualidade e equilibrada, mudanças nos hábitos alimentares e proporcionando uma vida mais saudável, com redução do risco de enfermidades, especialmente as de origem alimentar, como as doenças crônicas não transmissíveis.

2. METODOLOGIA

A atividade foi realizada no auditório do Colégio São José (Pelotas/RS), com a apresentação de uma palestra em diferentes dias. Em cada encontro a atividade foi desenvolvidas por um grupo diferente, formado por uma professora da área de Alimentos do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e um ou dois discentes extensionistas de graduação e/ou pós-graduação da UFPel. Participaram desta atividade um total de cinco turmas, (cerca de 125 alunos) do 2º ano do ensino fundamental, com idades entre 7 e 8 anos, que foram divididas em três grupos. O colégio é parceiro do projeto e já recebeu as professoras e os alunos da UFPel em outros momentos.

O tema foi desenvolvido com a utilização de slides, em palestra expositiva, englobando 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 alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, tratando-os como “vilões da alimentação”. Em contra partida, foram expostas opções de alimentação saudável e destacados aspectos importantes sobre o consumo de alimentos *in natura*, auxiliando nas futuras escolhas e na composição de um prato equilibrado, nutritivo e saboroso. Após a apresentação, foi aberto um espaço para questionamentos.

Ao final da atividade, as crianças receberam um questionário para avaliação da mesma, contendo as seguintes questões: “1-Você aprendeu coisas novas?; 2-Como foi para entender o assunto?; 3- O que você acharia se tivessem mais palestras como esta?; 4-Você pretende mudar a sua alimentação e comer mais vegetais?; 5-Você vai falar com seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu na palestra? e 6-Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes?”.

As questões apresentavam como alternativas de respostas uma escala facial dividida em três níveis de avaliação (Figura 1) e além da opção “não sei responder”.



Figura 1. Escala facial usada pelos alunos para avaliação da atividade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade com os grupos foi produtiva e animada, durante à exposição, as crianças foram estimuladas a refletir sobre os alimentos que estavam sendo apresentados nos slides, sobre seu consumo habitual, seus benefícios e malefícios para a saúde. Na última parte da exposição foi feita uma brincadeira, chamada de “prova”, em que foram mostrados slides com ilustrações de pratos de refeições ou lanche, sendo questionado se eram saudáveis ou não, e se poderiam ser consumidos todos os dias ou não.

Ao final da palestra, as crianças realizaram diversas perguntas e comentaram sobre seus hábitos alimentares, questionando se determinados alimentos eram saudáveis, destacamos alguns questionamentos: “Comer batata palha é saudável professora?”, “lá em casa consumimos sempre farofa, também é saudável né?”, “Professora o macarrão instantâneo é saudável por ser cozido em água?” e “Qual suco é o mais saudável para eu tomar todos os dias?”. Como eram várias crianças falando ao mesmo tempo, as professoras e os discentes extensionistas da UFPel foram atendendo e respondendo paralelamente, na tentativa de otimizar o tempo, que era limitado. Cabe ressaltar que as crianças demonstraram ter conhecimento sobre algumas DCNT, como a obesidade, o diabetes e hipertensão arterial, dando exemplos de seus familiares que apresentam estas comorbidades.

Conforme os gráficos presentes na Figura 2, observa-se que a maioria das respostas para o questionário de avaliação aplicado após a palestra, foram positivas, demonstrando bons resultados.

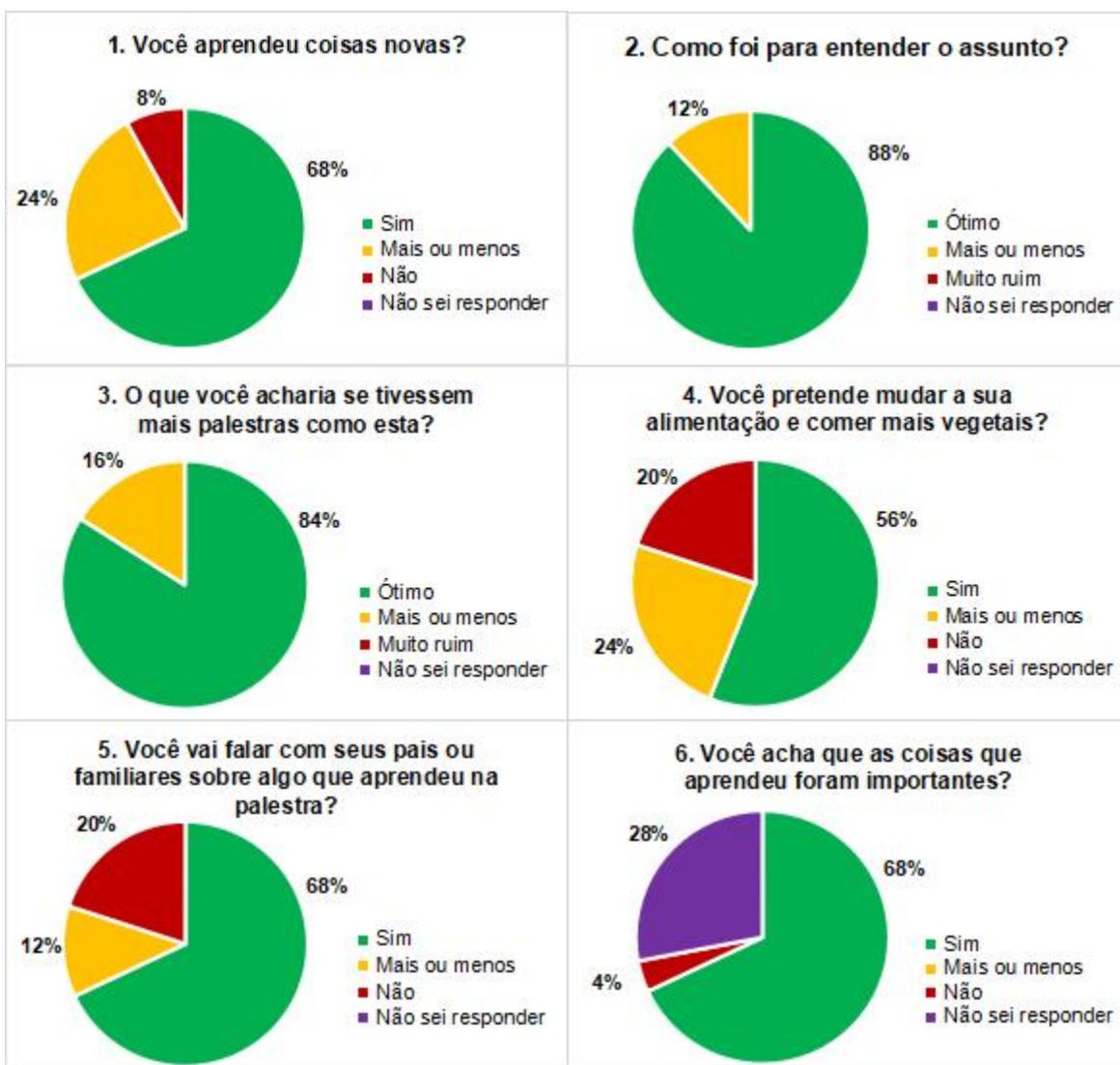


Figura 2. Respostas em porcentagem (%) ao instrumento de avaliação da palestra proferida aos alunos do 2º ano do ensino fundamental no Colégio São José, no ano de 2023.

Em relação ao aprendizado do conteúdo, pode-se verificar que ao serem questionados se aprenderam coisas novas com a palestra, 68% dos alunos relataram que “sim”, evidenciando que os participantes aprenderam novas informações. Na questão sobre como foi o entendimento do assunto, 88% responderam “ótimo”, considerado como um resultado muito positivo para o grupo extensionista, demonstrando que a linguagem utilizada foi simples e facilitou o entendimento do assunto por parte das crianças. Quando questionados a respeito da realização de mais atividades como essa, 84% responderam “ótimo”, sinalizando que a palestra causou motivação, foi bem recebida e despertou curiosidade nos participantes.

Ao serem questionados a respeito da mudança dos hábitos alimentares, obteve-se grande parte das respostas na alternativa “sim” (56%), seguida da opção “mais ou menos” (24%), totalizando 80% das crianças dispostas a realizar alguma mudança positiva para o aumento do consumo dos vegetais.

Para a questão cinco, relativa a falar com seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu na palestra, obteve-se maioria das respostas na opção “sim” (68%), seguido da alternativa “mais ou menos” (12%) entretanto, uma parcela importante 20%, relatou “não” irei comentar com os familiares. Sabe-se que as famílias são as principais encarregados pela alimentação fornecida às crianças e, portanto, responsáveis pelo desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, desta forma, identificar se as informações recebidas durante a palestra chegarão aos responsáveis é de suma importância e nos auxilia a medir o alcance da atividade realizada.

Por fim, relativo a sexta questão, sobre o novo conteúdo aprendido ser importante, 68% das crianças assinalaram que “sim”, seguido de 28% dos alunos que “não souberam responder”, e apenas 4% marcaram que as informações aprendidas “não” eram importantes.

4. CONCLUSÕES

A atividade de educação alimentar e nutricional realizada com às crianças dos 2º anos do Colégio São José, atingiu seu objetivo ao levar informações sobre os alimentos, incentivando e instruindo sobre a ingestão de uma alimentação balanceada, equilibrada e também ao consumo de novos alimentos, potencializando o processo de desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância através da atividade de extensão promovida pelo projeto da UFPel em parceria com a escola.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Resolução n.º 06, de 08 de maio de 2020.** Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 89, p. 38, 12 maio 2020. Acessado em 28 mago. 2023. Online. Disponível em: <https://cecanesc.paginas.ufsc.br/files/2020/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-6-DE-8-DE-MAIO-DE-2020-RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-6-DE-8-DE-MAIO-DE-2020-DOU-Imprensa-Nacional.pdf>

CANHADA, S. L.; LUFT, V. C.; GIATTI, L.; DUNCAN, B. B.; CHOR, D.; MARIA DE JESUS, M.; ... & SCHMIDT, M. I. Ultra-processed foods, incident overweight and obesity, and longitudinal changes in weight and waist circumference: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **Public Health Nutrition**, v. 23, n. 6, p. 1076-1086, 2020.

DE OLIVEIRA, E. R.; BARBOZA, D. R. S.; LOUZADA, G. E.; DE SOUSA COUTINHO, J. V.; BROEDEL, H. P., CHANCA, N. L., LIMA, L. F. F.; ... & FALSONI, R. M. P. A importância da formação de bons hábitos alimentares na infância como prevenção e tratamento da obesidade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.1, p. 29-45, 2023.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; COSTA LOUZADA, M. L.; PEREIRA MACHADO, P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. **Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)**, v. 48, p. 1-44, 2019.