



OFICINA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA DR. BERCHON EM 2022: EXPERIÊNCIA COM OS ALUNOS DE 4º E 5º ANOS

CHEILA DA SILVA SCHIAVON¹; ALINE GONÇALVES PEREIRA²; KATIELE
FURTADO SILVA³; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁴; TATIANA
VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA^{6*}

¹Universidade Federal de Pelotas - cheilaschiavon@outlook.com

²Universidade Federal de Pelotas - alinegoncalvespereira4@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - katielefurtado_silva@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - caroldellin@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - tatianavra@hotmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Segundo Nunes e João (2009), a alimentação desempenha um papel essencial na saúde, sendo um dos principais fatores que afetam o bem-estar. Sabe-se que doenças crônicas como obesidade, câncer, problemas cardiovasculares e cerebrais, bem como a osteoporose, entre outras, estão diretamente relacionadas aos hábitos alimentares.

Dessa forma, a importância de uma alimentação saudável tem se tornado cada vez mais relevante. Assim, é fundamental promover ações educativas desde cedo, a fim de incentivar a reflexão e a conscientização sobre hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis. A infância é fase da vida em que os padrões alimentares são estabelecidos, portanto, é um momento crucial para desenvolver hábitos desejáveis e cultivar uma consciência crítica em relação aos alimentos (PEREIRA *et al.*, 2017). Considerando que grande parte desta fase as crianças passam na escola, ações que atinjam este público, podem ser uma boa estratégia para formar adultos mais saudáveis. (BIZZO e LEDER, 2005)

Lopes *et al.* (2019) destacam que a utilização de abordagens envolventes relacionadas à alimentação saudável pode resultar no desenvolvimento de conhecimentos e, conseqüentemente, podem estimular transformações nos padrões alimentares dos estudantes.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi relatar as experiências da oficina realizada no ano de 2022 na Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Berchon, na Vila Princesa, Pelotas/RS, como parte do Projeto "Alimentação saudável: Vamos praticar?" envolvendo palestras e dinâmicas relacionadas ao tema, direcionadas a turmas do quarto e quinto ano do ensino fundamental.

2. METODOLOGIA

As atividades foram realizadas em conjunto com estudantes do quarto ano (nove alunos) e do quinto ano (dez alunos) da EMEF Dr. Berchon, situada na Vila Princesa, em Pelotas/RS, no ano de 2022.

Abordaram-se os aspectos relacionados as mudanças nos hábitos alimentares da população e os perigos de dietas ricas em gordura, açúcar e sal, identificados como vilões da alimentação. Foram apresentadas alternativas alimentares saudáveis e discutidos os princípios de uma boa alimentação. Também falou-se sobre a importância das vitaminas e minerais e quais são os

alimentos fonte destes elementos. Para a apresentação do tema utilizaram-se recursos visuais (slides).

Ao término da apresentação, foi aplicada uma avaliação na qual os alunos tinham que identificar se consideravam os alimentos exibidos nas imagens como saudáveis ou não. Em seguida, foi realizada uma atividade interativa envolvendo uma caixa que continha diversas frutas. A caixa possuía uma tampa de EVA e um pequeno orifício, permitindo que os alunos colocassem a mão e identificassem, apenas pelo tato, quais frutas estavam presentes ali (Figura 1). Após todos os participantes concluírem a atividade, os colaboradores do projeto abriram a caixa e mostraram as frutas contidas nela.

Após a conclusão de todas as atividades, foram entregues questionários aos alunos, contendo oito perguntas de múltipla escolha, visando obter a avaliação das atividades, que seja base para melhorias nas ações do projeto. Cada pergunta apresentava cinco opções de resposta, usando uma escala de expressões faciais (Figura 1), além da opção “não sei responder”. As professoras das turmas ficaram responsáveis por aplicar os instrumentos e devolver ao grupo.



Figura 1. Escala de expressões faciais utilizada no questionário fornecido aos alunos para avaliação geral das atividades. 1 = Nem um pouco; 2 = Pouco; 3 = Mais ou menos; 4 = Bastante; 5 = Muito.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 2 são mostrados alguns momentos da oficina na EMEF Dr. Berchon.



Figura 2. Momentos da oficina na EMEF Dr. Berchon, Pelotas/RS, 2022.

As transformações ocorridas no estilo de vida e nos padrões alimentares deixou as crianças bem surpresas. Quando apresentados os vilões da alimentação, alimentos que contêm altos níveis de gordura, açúcar e sal, bem como as consequências decorrentes do consumo excessivo desses produtos, as

crianças mencionaram o que elas não costumavam consumir e o que elas consideravam saudável que costumavam consumir. Verificou-se que as crianças desta escola, que localizada numa zona rural, têm acesso a muitas frutas e vegetais cultivados nas próprias casas. Muitos reportaram o que é plantado pelas suas famílias e demonstraram um hábito alimentar mais saudável do que o demonstrado pela maioria das crianças de escolas na zona urbana. Outra questão interessante observada, embora num grupo pequeno, é que não haviam crianças obesas nas turmas.

Na Figura 3, estão apresentados os gráficos que representam as respostas obtidas no questionário de avaliação geral aplicado aos alunos que participaram do curso. Quando questionados se haviam aprendido mais sobre alimentação saudável com o curso, 69% dos alunos responderam "muitíssimo". Esse é um número significativo, apontando que a maioria sentiu que o curso foi efetivo em transmitir conhecimentos sobre o tema. Além disso, quanto ao entendimento dos assuntos trabalhados, 74% acharam "ótimo", o que demonstra que a linguagem utilizada foi acessível aos discentes. Em relação à importância do assunto trabalhado, 74% das crianças considerou importante. Em relação à oferta de mais cursos como esse, 48% afirmaram que seria ótimo e 33% que seria bom. Isso mostra que uma parcela considerável dos alunos ficou satisfeita com o curso e gostaria de continuar aprendendo sobre o assunto.

Quanto ao conhecimento sobre os problemas associados ao consumo excessivo de sal, açúcar e gordura, 42% afirmaram que sabiam muito sobre esses problemas, enquanto 37% afirmaram que conheciam todos os problemas. Percebe-se que a maioria tinha algum conhecimento prévio sobre essas questões, o que pode ter contribuído para a receptividade ao curso. No entanto, vale ressaltar que ainda há uma porcentagem considerável de alunos que pode se beneficiar de informações adicionais sobre os riscos associados a esses hábitos alimentares. A dinâmica da caixa sensorial recebeu uma avaliação positiva, com 89% dos alunos considerando-a "ótima". Essa atividade parece ter sido atraente e estimulante, o que pode ter contribuído para uma melhor assimilação dos conteúdos apresentados. Referente a colocar em prática o que aprenderam, uma parcela significativa dos alunos, correspondendo a 74%, sentiu-se confiante em colocar em prática tudo que aprendeu no curso. Isso indica que o projeto foi efetivo em fornecer conhecimentos e habilidades que os eles consideraram aplicáveis em suas vidas diárias.

Por fim, 79% dos alunos deram nota 10 para o curso como um todo. É importante ressaltar que a maioria teve uma experiência muito positiva e considerou o curso importante e que o grupo extensionista ficou bastante satisfeito.



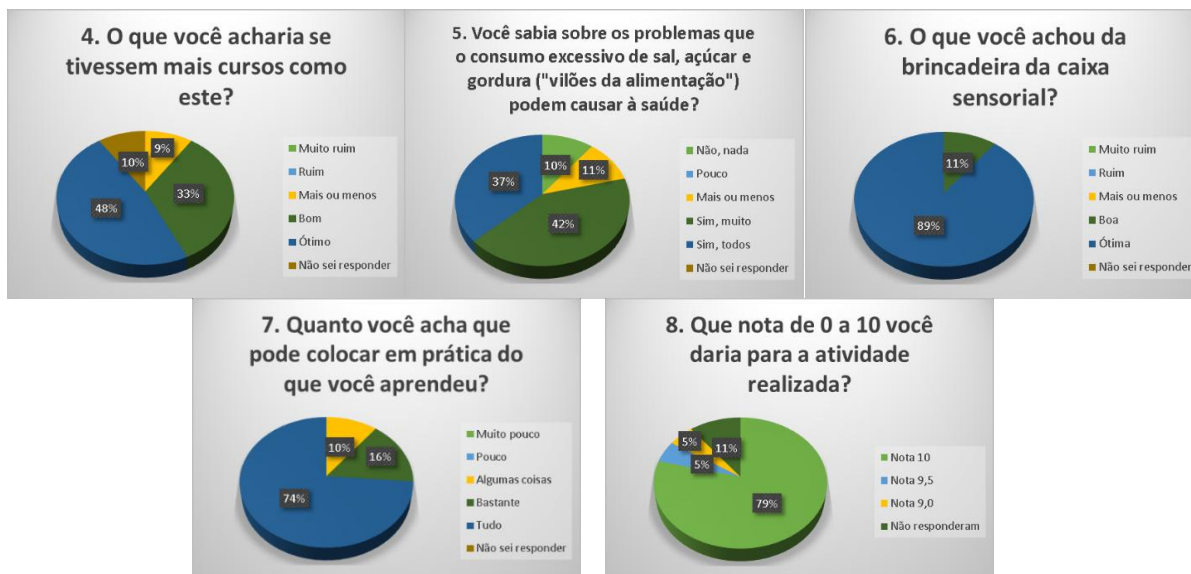


Figura 1. Dados (%) obtidos a partir do questionário fornecido aos estudantes como parte da avaliação geral das atividades.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que, a inclusão de atividades práticas e interativas pode ser uma estratégia eficaz para o ensino de temas relacionados à alimentação saudável.

O projeto foi muito eficaz e bem recebido pelos alunos. A avaliação positiva em todos os aspectos indica que o curso foi bem estruturado, conseguiu despertar interesse dos alunos e alcançou seu objetivo de educá-los sobre o tema proposto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIZZO, Maria Letícia Galluzzi; LEDER, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 1-6, set./out. 2005.

LOPES, C. A. de. O.; BRANT, E. R.; COELHO, L. S. V. A.; SANTIAGO, S. S. S.; ROMANO, M. C. C. Prevenção da obesidade infantil: uma proposta educativa. **Interfaces**, Belo Horizonte, v. 7, n.1, p. 1-9, jan./jun. 2019.

NUNES, E; JOÃO, B. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**. 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-LISBR1.1-22101>. Acesso em: 23 jul. 2023.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.