

DISCUTINDO A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DR. BERCHON: REFLEXÃO SOBRE HÁBITOS

**ALINE GONÇALVES PEREIRA¹; CHEILA DA SILVA SCHIAVON²; RAFAEL
JARDIM³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴; CARLA ROSANE
BARBOZA MENDONÇA⁵; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – alinegoncalvespereira4@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – cheilaschiavon@outlook.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – rafael.jlima20@gmail.com*

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

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

⁶*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A alimentação na fase de crescimento do jovem é um tema muito importante a se discutido. A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, marcado por intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos dos desenvolvimentos emocional, mental e social (EISENSTEIN et al., 2000).

Os hábitos alimentares nessa fase também sofrem mudanças. A ingestão de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras é essencial para o funcionamento adequado do nosso organismo, o que ressalta a importância de uma alimentação adequada em todas as fases da vida, vários fatores contribuem para a forma como as pessoas se alimentam. Em geral, o tipo de alimentação baseia-se na disponibilidade de alimentos, nos recursos econômicos e na capacidade de escolha das pessoas (ARANCETA, 1995).

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2005), uma alimentação saudável deve apresentar cinco características básicas: respeito e valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas; garantia de acesso a alimentos saborosos e de custo acessível; diversidade de alimentos, cores e harmonia e segurança alimentar. Além disso, uma alimentação balanceada contribui para a prevenção de doenças cada vez mais comuns em nossa sociedade.

Dante do exposto, objetivou-se esclarecer e incentivar a reflexão entre pré-adolescentes da Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Berchon sobre os perigos de uma alimentação inadequada, buscando estimular hábitos saudáveis pelo consumo de frutas e hortaliças.

2. METODOLOGIA

As palestras foram realizadas com discentes do 6º e 7º anos, com idade variando dos 12 aos 13 anos, do ensino fundamental da escola Dr. Berchon, localizada no distrito de Cerrito Alegre no interior da cidade de Pelotas/RS. Os discentes assistiram a palestra intitulada Alimentação saudável: vamos



praticar?, ministrada pelas professoras e os alunos da área de Alimentos da Universidade Federal de Pelotas. A apresentação foi conduzida com o auxílio de slides, permitindo que os discentes observassem e compreendessem como determinados alimentos afetam nosso organismo. A palestra versou sobre os perigos para a saúde relacionados ao consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e/ou sal. Assim como, os benefícios de uma alimentação saudável rica em vitaminas e minerais.

Posteriormente a apresentação, uma atividade lúdica foi realizada utilizando caixas sensoriais. Essas caixas foram feitas de papelão e possuíam um pequeno orifício na parte superior, permitindo que os discentes colocassem a mão, mas não vissem o interior. Dessa forma, eles tinham que identificar, apenas pelo tato, quais frutas estavam dentro de cada caixa. As frutas utilizadas foram carambola, goiaba, pitaya, kiwi e maçã.

Por fim, foi aplicado aos discentes um questionário de 8 perguntas, em que deveriam apontar as expressões que julgassem de acordo com suas avaliações (Figura 1).

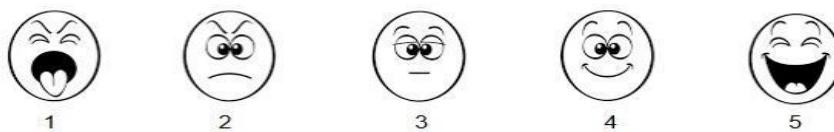


Figura 1 – Escala facial usada pelos alunos para avaliação da palestra.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os discentes da Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Berchon participaram atentamente das atividades, demonstrando interesse no assunto (Figura 2).



Figura 2 – Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Berchon (A) e imagem da palestra aos discentes do 6º e 7º anos.

Os resultados obtidos com o questionário referente aos conhecimentos adquiridos com a palestra estão apresentados na Figura 3. Quando perguntados se tinham aprendido mais sobre alimentação saudável, 67% marcaram a alternativa “bastante”, em outra questão relacionada ao entendimento dos assuntos trabalhados, 78% apontaram “bom” como resposta. Já quando questionados se achavam importante o que aprenderam, a resposta “muitíssimo” obteve 55% da intenção dos entrevistados.

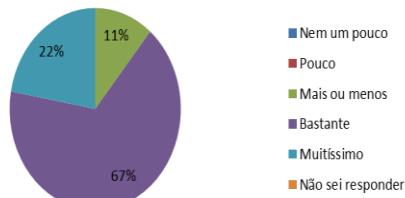


Para o questionamento referente a possibilidade de ter mais cursos como este, o conceito de “bom” e “ótimo” apresentaram percentuais de 46% e 47%, respectivamente, mostrando que é muito importante abordar com mais frequência este tipo de assunto. Ao serem questionados se sabiam sobre os problemas que os vilões da alimentação poderiam causar a saúde, 60% disseram que “sim, muito”, mostrando que eles entendem o impacto negativo que alguns alimentos podem causar.

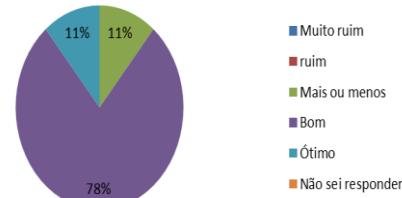
A dinâmica da caixa sensorial foi vista pelos discentes como “ótima”, obtendo 67% da aprovação, os quais foram muito participativos na brincadeira dando palpites corretos. Além disso, quando perguntados quanto poderiam colocar em prática em relação ao que aprenderam, 57% e 25% marcaram como resposta “tudo” e “bastante”, respectivamente, ficando evidente que não é difícil mudar os hábitos alimentares.

Por fim, foi pedido para que eles dessem uma nota de 0 a 10 para a atividade realizada, 81% deu nota máxima, este alto percentual evidencia como os discentes acharam ótima a palestra ministrada.

1. Você aprendeu mais sobre alimentação saudável?



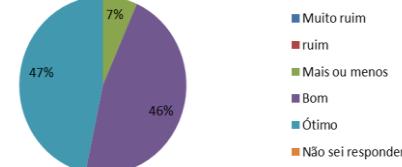
2. Como foi para entender os assuntos trabalhados?



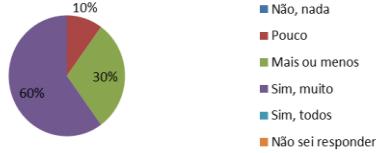
3. Você acha importante o que aprendeu?



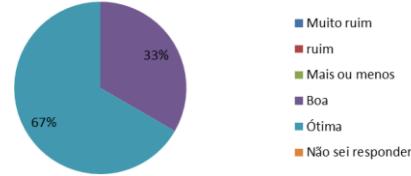
4. O que você acharia se tivessem mais cursos como este?



5. Você sabia sobre os problemas que o consumo excessivo de sal, açúcar e gordura (“vilões da alimentação”) podem causar à alimentação?



6. O que você achou da brincadeira da caixa sensorial?



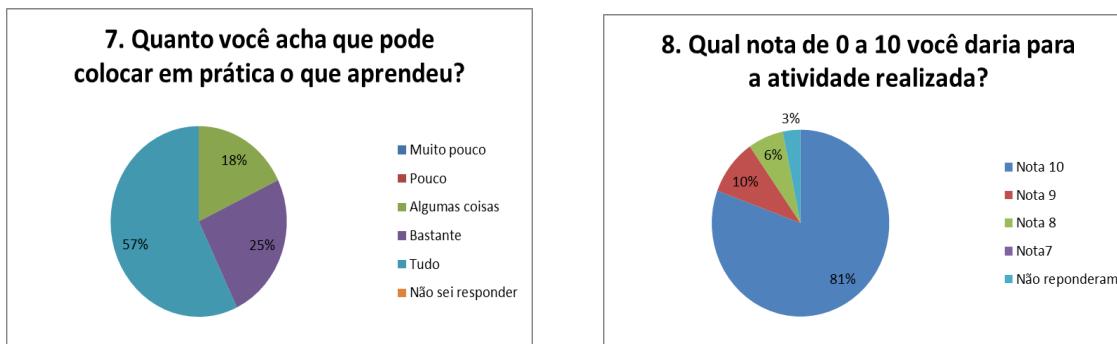


Figura 3 – Dados da avaliação feita com os discentes sobre a palestra oferecida.

4. CONCLUSÕES

A atividade realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Dr. Brechon possibilitou a reflexão por parte dos discentes sobre os hábitos de alimentação, estando estes dispostos a torná-la mais saudável. Aos ministrantes as atividades proporcionaram grande satisfação em poder contribuir com a consciência da alimentação saudável dos jovens discentes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANCETA-BARTRINA J. **Educación nutricional.** In: Serra MAJEM L.L.; ARANCETA BARTRINA J.; MATAIX VERDÚ J. **Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones.** Barcelona: Masson, 1995. p.334-342.

BRASIL. Obesidade. **Cadernos de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108p.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K.S.C.; COELHO, S.C.; COELHO, M.A.S.C. **Nutrição na adolescência.** J. Pediatr., Rio de Janeiro, v. 76, supl 3, p. S263-274, dez. 2000.