

## DEBATENDO A ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA Dr AUGUSTO SIMÕES LOPES EM 2023: HÁBITOS PERIGOSOS X SAUDÁVEIS

RAFAEL JARDIM DE LIMA<sup>1</sup>; JULIANA PINO DE PAULA<sup>2</sup>; ALINE GONÇALVES PEREIRA<sup>3</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>4</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA<sup>5</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [rafael.jlima20@gmail.com](mailto:rafael.jlima20@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [jupino22@gmail.com](mailto:jupino22@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [alinegoncalvespereira4@gmail.com](mailto:alinegoncalvespereira4@gmail.com)

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

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [carlaufpel@hotmail.com](mailto:carlaufpel@hotmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tatianavra@hotmail.com](mailto:tatianavra@hotmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Uma alimentação saudável durante a infância é duplamente benéfica, pois, por um lado, facilita o desenvolvimento intelectual e o crescimento adequado para a idade, e, por outro, previne uma série de patologias relacionadas com uma alimentação incorreta e desequilibrada, como a anemia, obesidade, desnutrição, cáries dentárias, atraso de crescimento, entre outras (Rego et al., 2004).

As ações do projeto sobre alimentação saudável, tem por objetivo esclarecer às crianças em idade escolar sobre os perigos de uma alimentação inadequada e estimular o maior consumo de frutas e hortaliças e hábitos de alimentação mais saudáveis. Assim, este trabalho objetivou relatar as atividades realizadas com duas turmas de 3º e 4º ano do colégio Augusto Simões Lopes.

### 2. METODOLOGIA

A Escola Municipal de Ensino Médio Dr Simões Lopes Neto está situada no bairro Simões Lopes em Pelotas/RS. Foi realizado um encontro com duas turmas do 3º e 4º ano, contendo cerca de 20 crianças em cada turma, com idades entre 5 e 6 anos.

As atividades foram desenvolvidas em um auditório próprio da escola onde foi possível acomodar as duas turmas junto com as professoras das classes. Com a utilização de slides, abordou-se o tema sobre alimentos bons para a saúde que beneficiam nosso organismo, crescimento e também os alimentos que não são considerados saudáveis como fast foods e as consequências do consumo excessivo desses alimentos com altas concentrações de gordura, açúcar e sal, tratando-os como os “vilões da alimentação”.

Foram apresentadas alternativas saudáveis, destacando aspectos que devem ser observados na escolha dos alimentos e na montagem de um prato equilibrado, saboroso e nutritivo.

Após a apresentação foi realizada uma atividade 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 olha-se 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.

Ao final das atividades foi aplicado um questionário com 8 perguntas: 1- Você aprendeu coisas novas? 2- Como foi para entender o assunto?; 3- O que você acharia se tivesse mais cursos como este?; 4- Quanto você acha que pode colocar em prática o que você aprendeu? 5- Você está comendo mais frutas e hortaliças ou pretende comer mais? 6- Você vai falar com seus pais ou familiares sobre algo que aprendeu na palestra? 7- Você acha que as coisas que aprendeu foram importantes? 8- A brincadeira realizada envolvendo o tato para descobrir as frutas motivaram sua curiosidade de conhecer/provar novas frutas?

Os alunos dispunham de uma escala facial dividida em 5 níveis para realizar a avaliação, conforme a figura 1.



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

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As crianças foram bastante receptivas em relação ao assunto abordado, questionando e manifestando interesse e curiosidade em participar da atividade prática. Na figura 2 são apresentadas imagens dos alunos realizando as atividades propostas pelo grupo.



**Figura 2** - Imagens das atividades realizadas com as turmas de 3º e 4º ano do ensino fundamental da escola Simões Lopes Neto, Pelotas/RS.

Quando questionados se aprenderam coisas novas com o curso 52,2% marcaram “muitíssimo” e 43,5% marcaram “bastante”, isso demonstra que o projeto está cumprindo o objetivo que tem, o que é muito positivo para o grupo extensionista. Quando perguntado o quanto poderiam colocar em prática o que aprenderam 50% responderam com “tudo”, 41,7% responderam com “bastante” e 8,3 % responderam “alguma coisa”, podemos perceber com as respostas que as crianças têm vontade de colocar em prática o que foi visto com a apresentação de

slides e o que foi falado a eles. Quando perguntados se fariam a seus pais e familiares, 45,5% responderam com “sim, muitíssimo”, 50,0% responderam que “sim, bastante” e 4,5% responderam “muito pouco”, com o que foi visto, podem passar informações para auxiliar seus pais na montagem dos seus almoços, jantares, entre outros. Em relação a questão se acharam importante o que aprenderam, 52,2% responderam com “tudo”, 43,5% responderam “bastante” e 4,3% responderam “muito pouco”, isso demonstra que com o projeto é possível passar com exatidão o que estamos propondo para as crianças alcançando assim o objetivo.

Os resultados obtidos na avaliação, que foi aplicada ao final da atividade, estão apresentados na **Figura 3**.



#### 4. CONCLUSÕES

Com o trabalho realizado na escola Simões Lopes Neto, foi possível notar o interesse dos alunos pelo assunto apresentado, respondendo as perguntas e participando alegremente das atividades propostas, gerando assim resultados muito positivos, contribuindo com a aprendizagem e incentivando hábitos mais saudáveis.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, B. / O. / O.-M. **Alimentação saudável | Biblioteca Virtual em Saúde MS**. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 9 out. 2023.

Aparício, G. (2016). Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, (38), 283–298. Retrieved from <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263>.

REGO, C.; Silva, D.; Guerra, A.; Fontoura, M.; Mota, J.; Mais, J.; Fonseca, H.; Matos, M. (2004). Obesidade Pediátrica: a doença que ainda não teve direito a ser reconhecida. In **1º Simpósio Português sobre a Obesidade Pediátrica. Grupo de Estudo da Obesidade Pediátrica (GEOP) da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO)**, p.1-5.