

## **“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VAMOS PRATICAR?”: ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA OSVALDO CRUZ, PELOTAS/RS, 2024**

**SANTIAGO MURILLO ROMERO<sup>1</sup>; CINDY RODRIGUEZ CAMACHO<sup>2</sup>; IAN XAVIER FERREIRA<sup>3</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICEIO<sup>4</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>5</sup>; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONCA<sup>6</sup>**

*<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – santiagomurillo2001@hotmail.com*

*<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – crodriquezc.00@gmail.com*

*<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – ian.xavier@hotmail.com*

*<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

*<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

*<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

A nutrição adequada nos primeiros anos de vida é um fator fundamental para o crescimento e desenvolvimento de crianças saudáveis (CARVALHO et al., 2015). Destaca-se a importância de uma nutrição equilibrada na infância para prevenir tanto a desnutrição como a obesidade (BLACK et al., 2013), não obstante muitas vezes pode se pensar que somente é importante não sofrer de sobrepeso ou obesidade, mas se deve ter em conta também os nutrientes presentes nos alimentos já que deficiências nutricionais a longo prazo tem efeitos negativos no crescimento e desenvolvimento cognitivo (DEWEY; BEGUM, 2011).

Padrões alimentares inadequados podem persistir até a fase adulta o que torna a infância um momento crucial para a formação de hábitos saudáveis (DE VLIEGER et al., 2020).

O presente trabalho desenvolveu ações do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” projeto que tem como objetivo estimular nas crianças do ensino fundamental o consumo de uma dieta nutritiva e equilibrada, visando assim, uma mudança nos hábitos alimentares proporcionando um crescimento saudável com redução do risco de terem enfermidades relacionadas com a má alimentação.

### **2. METODOLOGIA**

O projeto foi realizado na escola Osvaldo Cruz situado no bairro Três Vendas da cidade de Pelotas, com a participação de 36 estudantes que integravam duas turmas do quarto ano do ensino fundamental. O grupo da extensão era formado por uma professora da área de Alimentos do Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos e três estudantes do programa de Pós-graduação de Nutrição e Alimentos. A palestra foi ministrada na sala de artes, foram utilizados slides abordando a alimentação saudável e os impactos à saúde. Foram apresentados os “vilões” da alimentação sendo estes a gordura, o açúcar e o sal além de destacar a importância de ter hábitos que levem a um crescimento e desenvolvimento saudáveis. Posteriormente foi feita uma brincadeira usando frutas dentro de caixas sensoriais com um orifício parcialmente bloqueado na parte superior, o objetivo da atividade era que os alunos colocassem a mão dentro da caixa sem olhar o interior e utilizando apenas o tato com a finalidade de identificar

4 frutas contidas no interior da caixa. As frutas utilizadas foram carambola, goiaba, maracujá e limão.

No final da atividade foi aplicado um questionário de 6 perguntas: 1- Você aprendeu mais sobre alimentação saudável? 2- Você sabia os efeitos ruins para saúde do açúcar, sal e gordura? 3- O que você acharia se tivessem mais atividades como esta? 4- Quanto você acha que pode colocar em prática do que você aprendeu? 5- Você pretende comer mais vegetais depois desta palestra? 6- Que nota de 0 a 10 você daria para a palestra que foi realizada? As respostas foram contabilizadas a partir da manifestação dos alunos conforme a figura 1.



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

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A atividade contou com uma didática animada e divertida por parte dos alunos, que se interessaram e tiveram curiosidade sobre o assunto ao fazer diversas perguntas referentes ao tema da alimentação saudável, além de comentar sobre seus hábitos alimentares e relacioná-los com a palestra oferecida.

Mencionaram que gostaram da atividade da caixa sensorial ao terem frutas que na sua alimentação não são comuns ou reconhecidas, como a carambola.

Na figura 2, podem ser vistas algumas imagens da atividade.



**Figura 2** - Imagens das atividades realizadas com as turmas do 4º ano do ensino fundamental da escola Osvaldo Cruz, Pelotas/RS.

Os resultados obtidos na avaliação, que foi aplicada ao final da atividade, são apresentados na figura 3.



**Figura 3** – Dados da avaliação das atividades realizadas com as turmas do 4º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Osvaldo Cruz, Pelotas/RS, 2024.

Ao serem questionados se eles aprenderam mais sobre alimentação saudável uma grande parte da turma respondeu “sim” (72%) e somente o (3%) respondeu com a opção “não” isso demonstra que o projeto de extensão está tendo resultados positivos na educação nutricional de crianças na cidade de Pelotas/Rs.

Para a questão número dois sobre se eles conheciam os efeitos ruins para a saúde do açúcar, sal e gordura, menos da metade da turma respondeu a opção “sim” (44%) com isto destaca-se a importância de continuar realizando o projeto de Extensão nas escolas para que a educação nutricional chegue cada vez mais às crianças do Ensino Fundamental, além do 83% da turma responder que seria bom ter mais atividades como a palestra e a caixa sensorial na terceira questão, o que confirma ainda mais a importância de um apoio maior no projeto. Por último os alunos foram questionados sobre que nota eles dariam para a palestra, em uma escala “entre 9-10”, “entre 7-8” ou “menos de 5”, a metade da turma (50%) escolheu a opção “entre 9-10”.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fundamental que o tema da alimentação saudável seja abordado regularmente nas escolas, pois os resultados deste trabalho mostraram uma resposta positiva por parte dos alunos, que demonstraram interesse em aprimorar seus hábitos alimentares.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLACK, R. E., VICTORA, C. G., WALKER, S. P., BHUTTA, Z. A., CHRISTIAN, P., DE ONIS, M., UAUY, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. **The Lancet**, 382(9890), 427-451

CARVALHO, C. A. DE, FONSÊCA, P. C. D. A., PRIORE, S. E., FRANCESCHINI, S. D. C. C., & NOVAES, J. F. DE. (2015). Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children: A systematic review. In **Revista Paulista de Pediatria** (Vol. 33, Issue 2, pp. 211–221). Sao Paulo Pediatric Society.

DE VLIEGER, N., VAN ROSSUM, J., RILEY, N., MILLER, A., COLLINS, C., & BUCHER, T. (2020). Nutrition education in the Australian new south wales primary school curriculum: **Knowledge and attitudes of students and parents. Children**, 7(4).

DEWEY, K. G., & BEGUM, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. **Maternal & Child Nutrition**, 7(s3), 5-18.