

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

SANTIAGO MURILLO ROMERO¹; CINDY RODRIGUEZ CAMACHO²; IAN XAVIER FERREIRA³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICEIO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONCA⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – santiagomurillo2001@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – crodriguez.00@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – ian.xavier@hotmail.com*

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

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

⁶*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 colcassem 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.

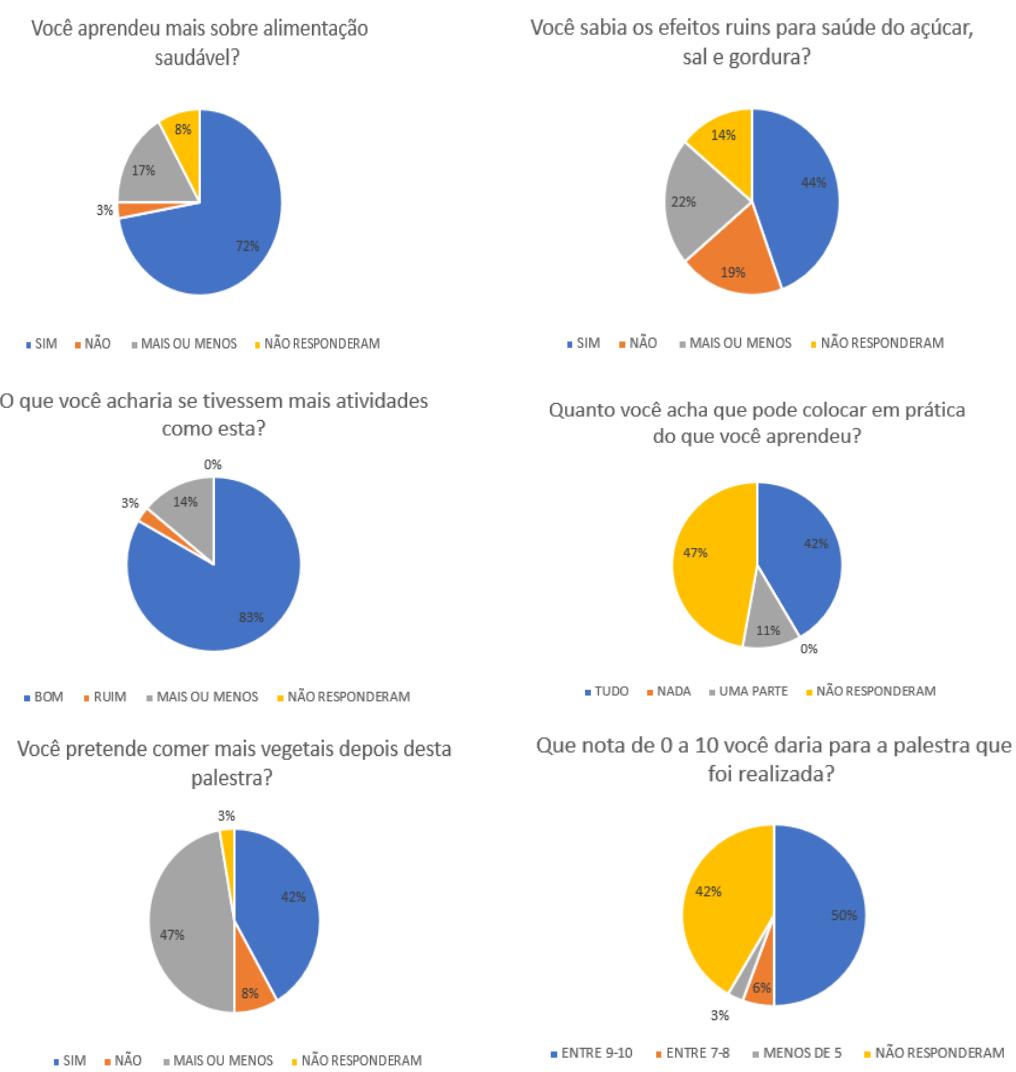


Figura 3 – Dados da avaliação das atividades realizadas com as turmas do 4º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Osvaldo Cruz, Pelotas/RS, 2024.

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, FONSECA, 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.