

INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DE UMA FUNDAÇÃO PÚBLICA EM VITÓRIA DA CONQUISTA-BA: CONSTRUINDO NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

Renata Ferreira Santana¹
Aretha Pires de Oliveira²
Déborah Eugênia Araújo³
Adriana da Silva Miranda⁴
Roseane Nascimento dos Santos⁵

RESUMO: Hábitos alimentares inadequados representam hoje um dos grandes problemas de Saúde Pública, uma vez que, esta é a principal causa do excesso de peso e conseqüentemente desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Diante desta crescente busca por informações acerca da alimentação e nutrição, a Educação Alimentar e Nutricional surge como mecanismo para a transmissão e assimilação correta desses conhecimentos, o qual possibilita ações em todos os grupos etários destacando as crianças em fase escolar por serem estas grandes vítimas da mídia com desenvolvimento de uma alimentação inadequada. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi promover atividades que ajudem nas mudanças de comportamento relacionado à alimentação e nutrição de crianças cadastradas em uma Instituição sem fins lucrativos. As atividades de educação nutricional foram aplicadas a um grupo de 20 crianças (6 a 10 anos) de uma fundação filantrópica do município de Vitória da Conquista/BA. As atividades foram realizadas com encontros quinzenais, nas quintas e sextas-feiras em torno de 40 minutos, no período de agosto a outubro de 2014. Para realização da intervenção utilizou-se de atividades lúdicas como jogos didáticos, dinâmicas ludo pedagógicas e aulas dialogadas. Observou-se através das atividades aplicadas que as crianças apresentam ainda muitas dúvidas com relação à alimentação. Conclui-se que atividades de educação

¹ Mestra em Engenharia de Alimentos pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. Professora Substituta no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais – IFNMG e membro do corpo docente da Faculdade de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista-BA – FTC. E-mail: rena_nutri@yahoo.com.br

² Graduada em Nutrição pela Faculdade de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista-BA – FTC. E-mail: arethapires@gmail.com

³ Discente do curso de Nutrição na Faculdade de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista-BA – FTC. E-mail: deborahhecma@gmail.com

⁴ Mestra em Meio Ambiente e Sustentabilidade. Membro do Corpo docente da Faculdade de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista-BA – FTC. E-mail: adrinut@gmail.com

⁵ Discente do curso de Nutrição na Faculdade de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista-BA – FTC. E-mail: roseane_jv@hotmail.com

alimentação e nutricional são essenciais para a mudança do comportamento de todos, podendo gerar assim cidadãos conscientes com relação à alimentação.

Palavras-chave: Escola. Educação Alimentar e Nutricional. Metodologias Lúdicas.

OPERATIONS IN FOOD AND NUTRITION EDUCATION FOR CHILDREN FROM A PUBLIC FOUNDATION LOCATED IN VITÓRIA DA CONQUISTA-BA: BUILDING NEW FOOD HABITS

ABSTRAT: Inadequate eating habits represent a major public health problems, because this is one of the main cause of excess weight and consequently the development of chronic diseases. Faced with this growing quest for information about food and nutrition, Food and Nutritional Education emerges as a mechanism for the transmission and proper assimilation of this knowledge, because it enables actions in all age groups mainly the school children. This work aimed to promote activities that help in changing behavior related to food and nutrition of 20 children (6 – 10 years old) who were enrolled in a charitable institution located in the city of Vitória da Conquista/BA. The activities were carried out bimonthly meetings between August and October 2014. Recreational activities such as learning games, ludo-pedagogical and dialogued classes were performed to develop the project. It was concluded that school children still have many doubts about food and that food and nutrition education activities are still essential to rehabilitate the feeding behavior.

Keywords: School. Food and Nutrition Education. Ludo-pedagogical Methodologies.

INTRODUÇÃO

A relação entre alimentação e saúde vem se destacando, sendo este tema objeto de pesquisa e de debate em várias áreas ligadas à saúde considerando-se os grandes riscos de uma alimentação incorreta na qualidade de vida das pessoas (SANTOS, 2002).

No Brasil, a progressão da transição nutricional vem ocorrendo não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, com aumento de prevalência da obesidade em idades cada vez mais precoces. Tal fato tem sido motivo de preocupação e desafio para profissionais de saúde e pesquisadores, já que o aumento da sua presença na população infantil é observado em diferentes partes do mundo e acarreta consequências negativas para a saúde e qualidade de vida neste estágio e em fases futuras (CARVALHO; OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Diante dessa crescente busca por informações acerca da alimentação e nutrição, a educação nutricional surge como mecanismo para a transmissão e assimilação correta desses conhecimentos.

A educação nutricional constitui-se um instrumento da nutrição que, por meio da aprendizagem contínua, tem como objetivo capacitar uma população, grupo ou indivíduo a ter hábitos alimentares saudáveis (ARAÚJO, 2010). Educação nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde do indivíduo, uma vez que o capacita a realizar escolhas alimentares adequadas ocasionando assim promoção da saúde (RISSATO; KNEIP, 2010).

Flores, Prá e Franke (2008) destacam a importância para que os indivíduos obtenham conhecimento sobre alimentação e nutrição, para que haja a promoção de hábitos saudáveis e conseqüentemente a diminuição dos índices de doenças crônicas não transmissíveis as quais vêm sendo uma das principais causas de morte no Brasil e no mundo.

Considerando os prejuízos, a curto e longo prazo, causados tanto pela deficiência quanto pelo excesso de peso no desenvolvimento infantil e escolar, o conhecimento do consumo alimentar da população estudada é importante para a determinação de ações de controle e prevenção de desvios nutricionais. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi promover atividades que ajudem nas mudanças de comportamento relacionado à alimentação e nutrição de crianças cadastradas em uma Instituição sem fins lucrativos.

DESENVOLVIMENTO

Os hábitos alimentares iniciam-se primeiramente por meio da genética, que interfere na preferência dos alimentos, sofrendo diversas influências do ambiente como, por exemplo, o aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida, os alimentos complementares inseridos com o decorrer da idade, os hábitos familiares, condições socioeconômicas, entre outros (RIGO et al., 2010).

No Brasil, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo de maneira acelerada entre crianças e adolescentes, e consequentemente, ocorre o aumento dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis que é causado principalmente pela alimentação inadequada (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

Isso ocorre devido a influência da industrialização e da importação dos hábitos alimentares, que são marcados pelo alto consumo de alimentos industrializados, com baixo teor nutricional e alto valor energético, deixando de ingerir frutas, verduras, legumes e cereais integrais (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

Neste sentido, a alimentação apresenta-se como uma estratégia para promoção e manutenção da saúde. As recomendações para a promoção da alimentação saudável priorizam a importância da variedade de alimentos ricos em macro e micronutrientes, o equilíbrio nas escolhas alimentares baseadas nas necessidades individuais e a moderação pelo controle do consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gorduras (FAO, 1996; OMS, 1990).

A recomendação sobre a alimentação deve ser sempre adaptada, considerando as variações individuais do crescimento e também da realidade social, custos e estilos de vida das pessoas (REES, 1991).

Para adequar a alimentação do indivíduo, foram criados os guias alimentares que são utilizados como base para uma alimentação saudável. Um dos motivos pelos quais os guias alimentares foram criados é a prevenção de excesso e carência nutricional, uma vez que a intenção é moderar e proporcionar quantidades ideais (PAINTER et al., 2002).

Dentre os principais guias alimentares, a pirâmide alimentar se destaca por sua maior divulgação. Nela os alimentos estão reunidos em grupos de acordo com o tamanho das porções, facilidade de uso, conteúdo de nutriente e tradição (PEÑA;

MOLINA; 1998).

Porém, se tratando da alimentação dos jovens, o aumento do consumo de lanches e “fastfoods” entre as refeições ou substituindo-as se tornou cada vez mais comum. Isso ocorre devido à falta de tempo disponível para se dedicar a uma refeição completa, a preferências individuais, modismo e por ser uma refeição que pode ser feita com os amigos. Este fato contribui de forma negativa para o desenvolvimento de doenças relacionadas à alimentação inadequada, o que torna essencial o desenvolvimento de atividades a fim de melhorar o consumo alimentar deste grupo que é altamente influenciado pela mídia e local onde estão inseridos.

METODOLOGIA

As atividades de educação nutricional foram destinadas a um grupo de 20 crianças, com faixa etária de 6 a 10 anos – clientela de uma fundação filantrópica do município de Vitória da Conquista/BA. Para dar início as atividades do projeto foi solicitada e concedida a autorização dos responsáveis pela Fundação por meio de assinatura de documento. Em segundo momento, foi permitida a participação das crianças na intervenção por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos pais/responsáveis. Foram autorizados também a publicação das imagens dos mesmos durante a realização das atividades. Só foram incluídos no projeto aqueles que entregaram os termos devidamente assinados. As atividades foram realizadas com encontros quinzenais, nas quintas e sextas-feiras, com duração em torno de 40 minutos, no período de agosto a outubro de 2014. Para realização da intervenção os componentes didáticos utilizados foram o educando, o educador e o conteúdo, o qual foi abordado utilizando métodos lúdicos com jogos didáticos, dinâmicas e aulas dialogadas e demonstrativas.

Utilizou-se destas metodologias por serem comprovadamente mais eficientes para promover mudanças no comportamento alimentar de crianças. Os temas abordados foram: Tema 1ª semana: Macro e micronutrientes, com peça teatral intitulada de Nutriamigos e dinâmica de grupo “Indo as compras”; Tema 2ª

semana: Importância das refeições com a dinâmica “Montando um prato saudável”; 3ª semana: Sucos funcionais e degustação de sucos; 4ª semana: Jogo de perguntas e respostas e dinâmica de “Passa ou repassa”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeira semana:

Para introduzir e objetivar o maior conhecimento sobre os macro e micronutrientes foi realizada uma peça teatral intitulada “Os Nutriamigos”, onde uma menina conhece os Nutriamigos e aprende sobre os diferentes tipos de nutrientes (carboidrato, proteína, vitamina e gordura), as suas funções no organismo e seus alimentos fontes. Anteriormente àa peça os alunos receberam máscaras de material EVA, confeccionados pelos estagiários, que eram iguais às utilizadas pelos personagens. Ao final, ofereceu-se um lanche contendo um sanduíche natural, bolo de cenoura e suco de maracujá.

Executou-se uma dinâmica intitulada “Indo às Compras”. Escolheu-se entre a turma duas crianças que participaram da dinâmica enquanto os demais alunos receberam placas que continham de um lado a palavra “sim” e no outro lado “não”. Assim, os estagiários retiravam os alimentos escolhidos pelas crianças e perguntavam aos demais alunos se comprariam ou não o alimento, que respondiam levantando as placas. Ao fim da dinâmica, ofereceu-se aos alunos uma salada de frutas para o lanche.



Figura 1: Atividades desenvolvidas na primeira semana.
A) Peça teatral *Nutriamigos*. B) Dinâmica “Indo às compras”.

Pôde-se perceber que as crianças estavam acostumadas a consumirem

alimentos ricos em gorduras e açúcares e não dando preferência às frutas e verduras, onde os mesmos não têm ideia dos riscos que correm ao consumirem em excesso esses alimentos. Percebeu-se também que as compras realizadas pelos alunos são espelho do que seus pais compram dentro de casa.

Sabe-se da importância de uma alimentação saudável e equilibrada para a faixa etária em que se encontram essas crianças, pois elas necessitam dos nutrientes para um bom crescimento e desenvolvimento.

Percebeu-se que os alunos ouviam atentos e mostravam-se curiosos conforme a peça ocorria. Durante a execução da peça, houve pouca interação por parte dos alunos, uma vez que estavam tímidos e poucos falaram quando questionados pelos estagiários ao final da peça.

A utilização de recursos artísticos, como o teatro, possui para o ensino de ciências o fim de uma melhor compreensão. Toassa et al. (2010) afirma que a dramatização apresenta-se como uma ferramenta no processo educacional por atuar na decodificação das informações transmitidas ao ouvinte, facilitando o processo de aprendizagem.

A dinâmica mostrou-se uma técnica bem efetiva na transmissão das informações, uma vez que os alunos não eram somente ouvintes, mas participantes ativos da atividade. De acordo Conill e Scherer (2003), a dinâmica em grupo é uma técnica de ensino-aprendizado que possibilita o envolvimento dos indivíduos pela socialização das vivências de cada um, valorizando não só a teoria como também a prática.

Segunda semana:

Foi trabalhada a importância do equilíbrio das refeições com os alunos. Efetuou-se uma atividade educativa em forma de jogo didático intitulado “Montando pratos saudáveis”. Realizou-se a explicação aos alunos de como realizar refeições saudáveis, onde cada estagiário explanou sobre uma refeição (café da manhã, almoço, jantar, ceia e lanches intermediários). A Figura 2 ilustra as atividades da segunda semana.



Figura 2: Atividades desenvolvidas na segunda semana.
C) Importância das refeições. D) Dinâmica “Montando Pratos Saudáveis”.

Após a explanação, dividiram-se as crianças em três grupos para realização do jogo. Cada grupo recebeu três pratos descartáveis e figuras impressas de alimentos para montar as três refeições principais. Finalizado o tempo estipulado, os estagiários analisaram a montagem dos pratos dissertando sobre as escolhas dos educandos, corrigindo os possíveis erros e elogiando os acertos.

Observou-se, que apesar de ter sido explicado aos educandos a respeito dos principais alimentos que deveriam compor as principais refeições do dia, alguns ainda realizaram escolhas alimentares inadequadas como hambúrguer, macarrão instantâneo, batata frita, feijoada, bolacha recheada e bolo chocolate. No entanto, houve uma maior prevalência de boas escolhas alimentares, como por exemplo: frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, entre outros, o que indica que as crianças estão absorvendo as informações sobre alimentação saudável e estão conseguindo aplicar na prática, ao escolher alimentos importantes para a manutenção da saúde.

Pamplona da Silva et al., (2013) realizaram uma atividade semelhante intitulada “Jogo do Prato”, em duas escolas municipais (um grupo controle e outro para intervenção) do ensino fundamental de Niterói – RJ em turmas com idades entre 6 a 10 anos, com objetivo de estimular a montagem de um almoço saudável. Onde observou-se resultados positivos em 34 alunos no grupo de intervenção, e

14 alunos no grupo controle, demonstrado uma evolução na capacidade de identificar alimentos saudáveis após as aulas lúdico-didáticas.

Terceira Semana:

Realizou-se uma aula dialogada sobre os Alimentos Funcionais, explicando seu conceito, importância e as fontes. Após, para complementar a temática foram distribuídos para a turma sucos funcionais para degustação, juntamente com as receitas dos sucos para os escolares. A Figura 3 ilustra as atividades da terceira semana.



Figura 3: Atividades desenvolvidas na terceira semana.
E) Sucos funcionais. F) Escolares degustando os sucos.

Observou-se que os sucos tiveram uma boa aceitação, mas quando os escolares descobriam os ingredientes da composição dos mesmos, ficaram surpresos pois relatavam não gostar de alguns ingredientes utilizados.

Quarta Semana:

Com objetivo de revisar os conceitos tratados anteriormente, utilizou-se de um jogo didático de perguntas e respostas. Cada educando recebeu um papel com um número, ocorreu um sorteio e a criança sorteada teve que responder uma pergunta. [WU2] Ao final da brincadeira, ofereceu-se um sanduíche natural como lanche.

Também foi utilizado um jogo didático intitulado “Passa ou Repassa” para realizar uma revisão dos conteúdos abordados. Os educandos foram divididos em dois grupos. A pergunta era dirigida a um grupo, caso a resposta fosse errada ou

não fosse dada a pergunta passava para o time oposto. [WU3] Ao final da brincadeira, ofereceu-se uma salada de frutas como lanche.

Nesta atividade pode-se perceber que a maioria dos educandos soube responder as perguntas feitas durante o jogo, demonstrando que estavam familiarizados com as informações sobre alimentação saudável.

Oliveira (2011) enfatiza que a revisão contribui no processo de ensino-aprendizagem, por proporcionar apropriação de conhecimentos esquecidos ou não aprendidos, bem como aprimorá-los.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades lúdico-pedagógicas realizadas durante o processo de intervenção mostraram-se efetivas na transmissão do conhecimento de alimentação saudável, bem como aplicá-las na prática.

Ao longo dos encontros, pode-se perceber o aumento do interesse dos alunos em participarem das atividades, interagindo, fazendo perguntas e expressando suas opiniões. [WU4] O que permite concluir que a intervenção alcançou seu objetivo inicial.

Destaca-se a importância de mais intervenções, projetos de extensão e atividades nesta faixa etária, uma vez que a educação nutricional se constitui como principal mecanismo para adoção de práticas alimentares saudáveis duradoras resultando, conseqüentemente, em melhora na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, S. M. L. Desenvolvimento de Atividades para Crianças e Adolescentes em Educação Nutricional: Realização de Dinâmicas Educativas. **Encontro de ensino pesquisa e extensão da Faculdade Senac**. 2010. Disponível em: <http://www.faculdadesenacpe.edu.br/encontro-de-ensino-pesquisa/2011/IV/anais/poster/007_2010_poster.pdf>. Acesso em: 07 out. 2014

CARVALHO, A. P.; OLIVEIRA, V. B.; SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, **Revista Pediatria**. 2010.

CONILL, E. M.; SCHERER, M. D. A. Novas estratégias em educação: avaliação da técnica Tribunal do Júri na capacitação de conselheiros na área de saúde da mulher em Santa Catarina, Brasil. 2003. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p.525-534, mar.-abr. 2003.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION 1996. Notas sobre Alimentação e Nutrição. Brasília: FAO

FLORES, V. N.; PRA, D.; FRANKE, S. I. R. Entendendo e combatendo a obesidade em crianças e adolescentes. **Rev. Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 9, n. 1, p. 21-28, Jan/Jun. 2008

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M. ; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

OLIVEIRA, R. R. F. de. Práticas de reescrita e revisão de textos na sala de aula. In: **SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ESTUDOS EM GÊNEROS TEXTUAIS**, VI, 2011.
Disponível em: <[http://www.cchla.ufrn.br/visiget/pgs/pt/anais/Artigos/Risoleide%20Rosa%20Freire%20de%20Oliveira%20\(UERN\).pdf](http://www.cchla.ufrn.br/visiget/pgs/pt/anais/Artigos/Risoleide%20Rosa%20Freire%20de%20Oliveira%20(UERN).pdf)> Acesso em: 15 de agosto de 2014

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1990. **Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas**. Serie de Informe Técnicos 797. Geneva: OMS.
PAINTER, J.; RAH, J.H.; LEE, Y.K.. Comparison of international food guide pictorial representations. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 102, n. 4, p. 483-489, 2002.

PEÑA, M.; M.; V. Guías alimentarias y promoción de la salud en América Latina. In: **Guías alimentarias y promoción de la salud en América Latina**. Organización Panamericana de la Salud, 1998.

REES, J. M. **Nutrição na adolescência**. Mahan KL, Arlin MT. Krause: **alimentos, nutrição e dietoterapia**, v. 8, 1991.

RIGO, N. N.; MUSTIFAGA, R.; BOMBANA, V. B., BERTONI, V. M.; CENI, G. C. Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. **Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI**, 2010.

RISSATTO, A.; KNEIP, C. **Educação Nutricional**. 2010. Disponível

em<<http://www.bancodealimentos.org.br/educacao-nutricional/>>. Acesso em: 07 out.

SANTOS, G.V.B. **Excesso de peso e seus fatores de risco em adolescentes da rede pública e privada de ensino do município de Ribeirão Preto**. 2002. 193f. Tese(Doutorado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2002.

PAMPLONA DA SILVA, D.J., COELHO, M. V.; PURCINO, M. D.; ARAÚJO, L. M. S.; BARATO, T.; FELICE, J. G.; FERREIRA, R. F. F.; FUNCIA, M. A.; MARQUES, C. S. G. LARA, B. R. B.; MARTINS, T. M.; NUNES, G; OLIVEIRA, M. T.; REIS, C. D.; CASTRO, M. S. F.; VARDIERO, B. B. Teatro como ferramenta da divulgação científica: experiência da peça uma breve viagem pela história da ciência. **XVIII Encontro nacional dos grupos PET – ENAPET – Recife – PE**, 2013. Disponível em: <<http://www.portalpet.feis.unesp.br/media/grupos/pet-informatica-recife/atividades/xviii-enapet-recife-pe/artigos/XVIII%20ENCONTRO%20NACIONAL%20DOS%20GRUPOS%20PET.pdf>>. Acesso em: 6 out. 2014

TOASSA, E.C.; LEAL, G. V. S.; WEN, C. L.; PHILIPPI, S. T. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. **Revista Nutrire**, São Paulo, v. 35, p. 17-27, dez. 2010

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation**. Diamond Pocket Books, 2003.