

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESCOLARES DE UM PROGRAMA DE INTEGRAÇÃO DE ERECHIM/RS

Nutritional Education for School a Erechim Integration Program / RS

Patrícia de Abreu RIBAK¹
Vivian P. Skzypek ZANARDO²

RESUMO:

O aumento em grande proporção nos últimos anos de sobrepeso em crianças, já é considerado um problema de Saúde Pública pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Na infância o manejo do sobrepeso e obesidade é difícil, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além da falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade. O sobrepeso pode causar o aumento no risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes melito tipo 2, e, como observado mais recentemente, esteatose hepática e transtornos psicossociais resultantes da estigmatização social. A Educação Alimentar e Nutricional constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo, promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, através de atividades lúdicas sobre nutrição desenvolvidas e aplicadas pelas autoras. As atividades de educação nutricional foram aplicadas às crianças de 08 á 11 anos do “Programa Integração AABB Comunidade” da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) de Erechim/RS, em sala de aula. As atividades foram realizadas uma vez por semana, no período de Março a Junho de 2015. A educação nutricional realizada a partir de dinâmicas, brincadeiras e troca de ideias oportunizou as crianças um melhor aprendizado e assimilação no âmbito nutricional, pois despertou curiosidades, dúvidas e interesses diferentes no modo de preparar, escolher e consumir os alimentos.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Escolares; Atividades Lúdicas.

ABSTRACT:

The increase in recent years large proportion of overweight in children, It is already considered a public health problem by the World Health Organization (WHO). In childhood the management of overweight and obesity is difficult, it is related to changes in habits and availability of parents and the lack of understanding about the child obesity damage. Being overweight can cause increased risk of cardiovascular disease, hypertension, type 2 diabetes mellitus, and, as noted more recently, fatty liver and psychosocial disorders resulting from social stigmatization. The Food and Nutrition Education is a strategy advocated by public policy on food and nutrition, and is considered an important tool for promoting healthy eating habits. Within this context, this study aims to promote the development of healthy eating habits through fun activities about nutrition developed and applied by the authors. The nutrition education activities were applied to children from 08 the 11th anniversary of the "Community Integration Program AABB 'Athletic Association Bank of Brazil (AABB) of Erechim / RS, in the classroom. The activities were held weekly, and the chosen day

¹ Acadêmica do Departamento de Ciências da Saúde do Curso de Nutrição e Bolsista de Extensão – Universidade Regional Integrada – Campus de Erechim.

² Docente do Departamento de Ciências da Saúde-Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI- Campus de Erechim, Mestre em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

was Monday in the period from March to June 2015. Nutrition education held from dynamic, play and exchange of ideas provided an opportunity children a better learning and assimilation in the nutritional context, it aroused curiosity, doubts and different interests on how to prepare, choose and consume food.

Key words: Nutrition Education; school; leisure activity.

INTRODUÇÃO

O aumento em grande proporção nos últimos anos de sobrepeso em crianças, já é considerado um problema de Saúde Pública pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O controle da obesidade em adultos tem se mostrado pouco eficaz, indicando a necessidade de identificar crianças de risco para controle do distúrbio nutricional a fim de diminuir a ocorrência de desfechos desfavoráveis na vida adulta (FAGUNDES et al., 2008).

Na infância o manejo do sobrepeso e obesidade é difícil, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além da falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Crianças com sobrepeso têm maior probabilidade de se tornarem obesas na idade adulta, por isso é fundamental que sejam desenvolvidas políticas públicas voltadas para a prevenção da obesidade e a redução dos índices de obesidade na população pediátrica (FREEDMAN et al., 2005).

O sobrepeso pode causar o aumento no risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes melito tipo 2, e, como observado mais recentemente, esteatose hepática e transtornos psicossociais resultantes da estigmatização social (LIRA et al., 2010).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis (BOOG, 1997).

O papel mais desafiador das estratégias de promoção de saúde é aquele a ser seguido fora da escola, pois a saúde é prejudicada pela indústria de alimentos por anúncios e propagandas de alimentos ricos em calorias. O avanço da tecnologia com videogames e computadores atrai crianças para uma vida pouco ativa fisicamente e para maior consumo calórico (FIEDRICH; SCHUCH; WAGNER, 2012).

Crianças são influenciadas pelos hábitos de seus pais, por isso as orientações introduzidas na escola devem ser seguidas em casa por meio de exemplos positivos dos pais para filhos, com alimentação saudável e a prática regular de exercício físico (KATZ et al., 2008).

No estudo de Ramos; Santos; Reis (2013) observaram baixo número de publicações na área de EAN em escolares, particularmente estudos de intervenções e que descrevam a metodologia utilizada como estratégia ao longo do trabalho, sendo que 69,2% das pesquisa sencontradas foram publicadas a partir do ano de 2009.

Melhorar a saúde e o estado nutricional de crianças e adolescentes é um investimento efetivo para as futuras gerações e, conseqüentemente, para a nação (CONSEA, 2010).

Dentro deste contexto, este estudo teve como promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, através de atividades lúdicas sobre nutrição desenvolvidas e aplicadas pelas autoras.

MATERIAIS E MÉTODOS

As atividades de educação nutricional foram aplicadas às crianças de 08 á 11 anos do “Programa Integração AABB Comunidade” da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) de

Erechim/RS, em sala de aula, após informação do projeto para o coordenador do “Programa Integração AABB Comunidade” e liberação para a realização do mesmo. As crianças foram divididas em dois grupos que eram atendidos em horários separados: um de meninas e outro de meninos. As atividades foram realizadas uma vez na semana, no período de Março a Junho de 2015, sendo descritas a seguir:

- **Atividade 1- Importância das frutas-** O objetivo desta foi proporcionar informações sobre a importância do consumo de frutas no dia a dia. Foram sorteadas frases sobre a importância das frutas, cada criança recebeu uma frase e teve que lê-la para os demais colegas. Após a extensionista distribuiu o desenho das respectivas frutas para as crianças pintarem, sendo debatido a importância de cada fruta.

- **Atividade 2- Sinaliza dos Alimentos-** O objetivo foi explicar quais são os alimentos que podem ser ingeridos em maior e menor quantidade, e também aqueles que devem ser evitados. A extensionista dividiu a turma em 3 grupos, cada grupo ficou com uma cor da sinaliza (vermelho, amarelo, verde), sendo que deveriam colar os alimentos nas respectivas cores: (verde alimentos saudáveis, amarelo alimentos que devem ser ingeridos com moderação, vermelho alimentos que devem ser evitados). No final da atividade foi discutida essa distribuição.



Figura 1. Sinaliza dos Alimentos
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)

- **Atividade 3- Boneco saudável e boneco não saudável -** O objetivo foi despertar nas crianças a conscientização da ingestão de alimentos saudáveis para manter a saúde, e informar os malefícios de uma alimentação não saudável. Cada criança recebeu duas folhas de ofício, onde tiveram que desenhar um boneco saudável e um não saudável, com os respectivos alimentos. No final foram discutidas as escolhas alimentares.

- **Atividade 4- Palavras cruzadas e Caça palavras Alimentação saudável -** O objetivo foi despertar nos escolares a curiosidade sobre os alimentos e suas funções assim como a memorização do assunto. Cada escolar recebeu uma folha com caça palavras e outra com palavras cruzadas, onde seguiram as instruções contidas nas folhas para realização das atividades.

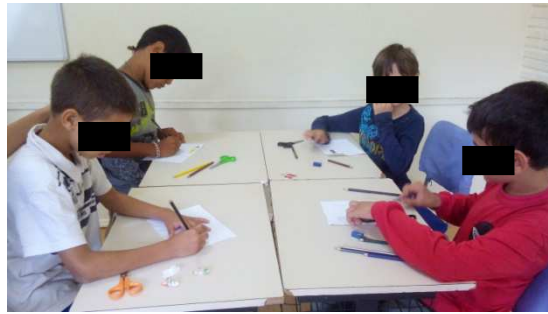


Figura 2. Palavras Cruzadas e Caça Palavras
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)

- **Atividade 5- Adivinha dos alimentos e caça palavras-** O objetivo era conhecer melhor as características e qualidades dos alimentos. Foram colocados dentro da caixa às frases "adivinhas" e cada aluno sorteou uma, posteriormente lendo-a em voz alta para os demais colegas que tiveram adivinhar as mesmas, sendo salientada pela extensionista a importância dos alimentos de cada adivinha. Depois foi entregue a atividade do caça palavras.

- **Atividade 6- Dicionário das frutas-** O objetivo da atividade foi estimular o conhecimento das funções que as frutas desempenham no organismo. Foram distribuídas dez figuras de frutas iguais para todos os alunos. Cada aluno teve que pintar recortar e colar as figuras nas folhas de ofício. Depois com ajuda do extensionista, escreveram ao lado de cada uma, as funções que desempenham do organismo. Foi salientado pela extensionista a importância do consumo de frutas no dia a dia.

- **Atividade 7- Escolhendo o lanche certo -** O objetivo foi despertar nos alunos a capacidade e conscientização da escolha de frutas e alimentos saudáveis versus alimentos industrializados. Cada aluno teve que desenhar em uma folha de ofício uma lancheira e pintá-la, depois montá-la escolhendo figuras de alimentos recortando-as e colando-as dentro da lancheira. Foram discutidas as escolhas dos alunos juntamente com a extensionista, frisando a importância da correta escolha dos alimentos nos lanches.

- **Atividade 8- Carinha saudável dos vegetais-** O objetivo era incentivar o consumo de vegetais de uma forma divertida e lúdica. Cada aluno recebeu um prato plástico onde se montou a carinha com diversos vegetais disponíveis: Cenoura, alface, beterraba, pepino entre outros, além de pão integral. As crianças formaram carinhas com os alimentos disponíveis.



Figura 3. Carinha Saudável dos Vegetais
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)



Figura 4. Carinha Saudável dos Vegetais
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)

- **Atividade 9- 10 Passos da Alimentação Saudável-** O objetivo foi proporcionar o conhecimento dos 10 passos da alimentação saudável, para posterior aplicação no dia a dia. Cada aluno recebeu uma folha de ofício com o desenho de um pé, onde tiveram que pintá-lo. Depois foram discutidos os dez passos da alimentação saudável, onde cada um recebeu frases para colar na figura que receberam. Decoraram a folha com desenhos de alimentos saudáveis.

- **Atividade 10- Hortinha Saudável-** O objetivo da atividade era despertar o interesse e a curiosidade dos alunos em relação à alimentação saudável, incentivando-os ao consumo da alface. Foi distribuído a cada escolar um copinho plástico e uma muda de alface, para plantar com ajuda da extensionista. Foram esclarecidos dúvidas e salientado a importância do consumo de verduras.



Figura 5. Hortinha Saudável
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)



Figura 6. Hortinha Saudável
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)

- **Atividade 11- Dia dos jogos -** O objetivo da atividade foi incentivar a prática da alimentação saudável, despertando o interesse e o conhecimento a respeito dos alimentos. Os escolares foram divididos em pequenos grupos, cada grupo recebeu jogos relacionados à alimentação.

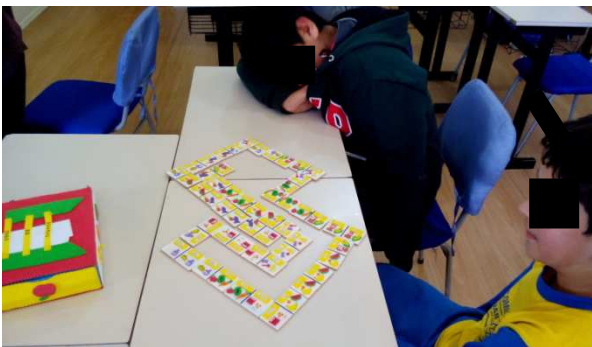


Figura 7. Dia de Jogos
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)



Figura 8. Dia de Jogos
Fonte: RIBAK, ZANARDO (2015)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades desenvolvidas basearam-se em processos lúdicos e os resultados destas estão descritos a seguir conforme a sequência de realização das mesmas.

- **Atividade 1- Importância das frutas-** As crianças demonstraram interesse e curiosidade em relação as frase que foram distribuídas, fizeram perguntas sobre as frutas, e trouxeram relatos das frutas preferidas, as que não gostavam e o modo que consumiam as mesmas (sucos, ou in natura). Pintaram os desenhos distribuídos com dedicação.

- **Atividade 2- Sinaleira dos Alimentos-** Houve interação e cooperação com a atividade que foi realizada em grupo. Observou-se que as crianças apresentaram dúvidas no que diz respeito aos alimentos que deveriam ser consumidos com moderação, como doces e sucos. Os participantes ficaram atentos aos malefícios que estes traziam questionando a quantidade ideal a ser consumida.

- **Atividade 3- Boneco saudável e boneco não saudável** – Percebeu-se empolgação das crianças na hora de desenhar os respectivos bonecos e os alimentos. Foi observado uma pequena dificuldade de distinguir os alimentos saudáveis dos não saudáveis, incluindo baixa percepção das frutas e verduras no saudável.

- **Atividade 4- Palavras cruzadas e Caça palavras Alimentação saudável** – Ocorreu participação de todas as crianças, que realizaram o trabalho individualmente. Notou-se grande dedicação para resolver a atividade, com questionamento dos alimentos apresentados na mesma. Ao final ficaram atentos ao que a extensionista explicou e esclareceu sobre os mesmos.

- **Atividade 5- Adivinha dos alimentos e caça palavras-** Houve grande participação de ambas as turmas, o que tornou a atividade bem divertida e educativa, pois, as crianças através das dicas do adivinha, tinham que descobrir qual era o alimento. Cada criança após ler seu adivinha e resolve-lo, falou um pouco do mesmo, oportunizando uma troca de conhecimento entre a turma.

- **Atividade 6- Dicionário das frutas-** Observou-se interação dos participantes na atividade, que realizaram com capricho, recortando e colando as figuras, e depois escrevendo às suas principais características. No final foi questionado aos alunos, qual fruta eles gostaram mais e o porquê da escolha.

- **Atividade 7- Escolhendo o lanche certo** – As crianças gostaram da atividade, pois imitava uma situação do dia a dia, que é a escolha do lanche. Algumas crianças escolheram lanches não saudáveis, sendo orientado a importância da escolha correta dos alimentos nos lanches visando a boa saúde.

- **Atividade 8- Carinha saudável dos vegetais-** A atividade foi acolhida muito bem pelos participantes que ficaram muito felizes em poder realizar e experimentar posteriormente os alimentos utilizados. Todos à desenvolveram com pleno êxito, obedecendo os critérios impostos pela extensionista. A criatividade e aceitação dos vegetais e verduras foram ótimas, nesta forma lúdica.

- **Atividade 9- 10 Passos da Alimentação Saudável-** As crianças prestaram atenção a leitura realizada por eles sobre os 10 Passos da Alimentação Saudável, e depois escolheram os que mais se identificavam. Trouxeram experiências de casa, como por exemplo quantas vezes ingeriam feijão, leite entre outros alimentos.

- **Atividade 10- Hortinha Saudável-** A participação nesta atividade foi excelente, pois cada aluno com a ajuda da extensionista plantou o seu próprio pé de alface, aumentando o interesse de vê-lo crescer, se desenvolver para depois consumi-lo. Nos encontros posteriores as crianças traziam consigo relatos sobre a alface plantada, se já haviam consumido ou plantado em outro lugar.

-Atividade 11- Dia dos jogos – Nesta atividade trabalhada em grupo, as perspectivas da participação e colaboração foram atendidas. Os jogos proporcionaram conhecimentos sobre a escolha dos alimentos, alimentos saudáveis, processo de fabricação entre outros, gerando assim grande aprendizado da parte das mesmas.

CONCLUSÃO

A educação nutricional realizada a partir de dinâmicas, brincadeiras e troca de ideias oportunizou as crianças um melhor aprendizado e assimilação no âmbito nutricional, pois despertou curiosidades, dúvidas e interesses diferentes no modo de preparar, escolher e consumir os alimentos.

Percebeu-se o interesse e participação destas nos encontros, além de trazerem consigo relatos de casos pessoais ocorridos em seu ambiente familiar, escolar e na presença de amigos, sendo possível conhecer e esclarecer as dúvidas, mitos e incertezas sobre a alimentação.

A nutrição contribui na qualidade de vida da população em geral. Na infância é de grande importância o conhecimento sobre alimentação saudável, pois é nesta fase que se inicia o desenvolvimento dos hábitos alimentares, e caso estes não sejam acompanhados de forma adequada, poderão se refletir na vida adulta, causando vários prejuízos à saúde como, a obesidade, considerada um fator de risco para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Conclui-se a relevância da inclusão de atividades lúdicas no processo de educação nutricional, influenciando positivamente no crescimento, desenvolvimento e qualidade de vida das crianças, além de transmitir informações corretas sobre a alimentação.

REFERENCIAS

- BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Rev Nutr PUCAMP**, p.5-19, 1997.
- CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. A Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil Realização - Indicadores e Monitoramento - da Constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília (DF): **CONSEA**; 2010.
- FAGUNDES, A. L. et al. Prevalence of overweight and obesity in school children of Parelheiros region in São Paulo city, Brazil. **Rev Paul Pediatr**, v. 26, p. 212-217, 2008.
- FIEDRICH, R.R.; SCHUCH, I.; WAGNER, M. B. Efeito de Intervenções sobre o índice de massa corporal em escolares. **Rev. Saúde Pública**, v. 46, n. 3, p. 551-560, 2012.
- FREEDMAN, D. S. et al. The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. **Pediatrics**, v. 115, p. 22-27, 2005.
- KATZ D.L. et al. Strategies for the prevention and control of obesity in the school setting: systematic review and metaanalysis. **Int J Obes (Lond)**, v. 32, n. 12, p. 1780- 1790, 2008. DOI: 10.1038/ijo.2008.158.
- LIRA, A. R. et al. Hepatic steatosis in a school population of overweight and obese adolescents. **J Pediatr**, Rio Janeiro, v. 86, p. 45-52, 2010.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.
- RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação Alimentar e Nutricional em Escolares: Uma revisão de literatura. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.