

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

Stefani Pires ¹

Stefani Flores Pires ²

Andressa Lang Bianchini ³

Laura Morales Veiga ⁴

Helena Rafaela Serpa Imbelloni ⁵

Gianny Ribeiro Cardoso ⁶

Lana Carneiro Almeida ⁷

Resumo:

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através do incentivo a uma alimentação saudável, adequada e à realização da segurança alimentar e nutricional, valorizando sempre a cultura alimentar e a individualidade. Este trabalho consistiu em uma intervenção experimental do tipo ensaio de comunidade realizado no componente curricular de Educação Alimentar e Nutricional, do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), no período de março a julho de 2018. A população-alvo deste estudo foi constituída por 17 crianças com idade de 9 a 11 anos, maioria (n=11) do sexo feminino, da escola pública de Ensino Fundamental Vicente de Solés. A etapa do diagnóstico incluiu os seguintes procedimentos: 1) Conhecer o consumo alimentar da amostra; 2) Avaliar o perfil antropométrico dos escolares; 3) Verificar o reconhecimento do sabor das frutas. A amostra desse estudo foi composta por 13 crianças e o diagnóstico evidenciou pouco conhecimento e baixo consumo de legumes e verduras, além de um alto consumo de refrigerantes e de alimentos processados e ultraprocessados no âmbito escolar. A antropometria mostrou que a altura para idade estava adequada para toda a amostra, porém 5 (0,6%) alunos estavam com sobrepeso ou obesidade. Na brincadeira de reconhecimento das frutas, os resultados foram os seguintes, maçã: 100%, banana: 100,0%, bergamota: 94,1%, laranja: 88,2%, mamão: 82,4%, manga: 82,4%, pêra: 58,8% e Kiwi: 17,6%. O trabalho foi finalizado com o entendimento de que as crianças devem ter um conhecimento mais detalhado de legumes e verduras, sobre os malefícios do consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados, e consumo regular de água. Reconhecendo que a carência do saber básico sobre hábitos alimentares adequados das crianças acaba atingindo desde pequenos suas escolhas alimentares, é indiscutível a relevância da implementação de práticas de educação alimentar e nutricional desde os anos de ensino iniciais, para que possa ser revertido esse quadro de desinformação e consumo alimentar inadequado ao qual as crianças estão expostas. Pesquisas futuras podem evidenciar melhores formas de se trabalhar esse conhecimento para as crianças, de maneira a promover um aprendizado eficaz e que possa ser reproduzido em âmbito familiar.

Palavras-chave: Educação Alimentar, Intervenção Alimentar, Alimentação saudável, Escolares

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

¹ Aluno de graduação. stefanifp1496@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. stefaniflorespires@hotmail.com. Apresentador

³ Aluno de graduação. dessalang@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. lauramoralesveiga@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluno de graduação. helenarserpa98@gmail.com. Co-autor

⁶ Aluno de graduação. gianny.r.cardoso@gmail.com. Co-autor

⁷ Docente. lanaalmeida@unipampa.edu.br. Orientador

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

1. INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através do incentivo a uma alimentação saudável, adequada e à realização da segurança alimentar e nutricional, valorizando sempre a cultura alimentar e a individualidade (PNAN, 2012). Promover a mudança de hábitos alimentares de determinado grupo ou população é um grande desafio para as políticas públicas e para a educação em nutrição, dado que esses envolvem comportamentos humanos complexos e relações entre pessoas (MANCUSO, 2016).

Nos últimos anos, é notável que as mudanças no perfil alimentar, estilo de vida e o padrão de saúde da população brasileira, tiveram impacto nos índices de obesidade do país. De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares, realizada em 2008-2009, a prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes, tem aumentado de maneira significativa. A obesidade atingiu 16,6% do total de meninos e 11,8% das meninas de 05 a 09 anos. A pesquisa também relata que a prevalência é mais frequente no meio urbano do que no meio rural (IBGE, 2010). Sabendo que as crianças são um público vulnerável, a mídia tem investido fortemente na publicidade infantil; estudos mostram que o número de horas que as crianças passam vendo TV, por exemplo, é um fator de risco para o sobrepeso, devido principalmente ao aumento da ingestão de alimentos de baixo valor nutricional enquanto se assiste à TV e em função de uma maior exposição à publicidade televisiva de alimentos não saudáveis que podem afetar as escolhas alimentares (IGLESIAS, 2013).

A EAN na escola é uma ação formativa, destinada a estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis para cooperar, garantir a aprendizagem e a saúde dos alunos, tendo em consideração todas as etapas da cadeia produtiva do alimento (SIMÕES, 2017).

2. METODOLOGIA

Este trabalho consistiu em uma intervenção experimental do tipo ensaio de comunidade realizado no componente curricular de Educação Alimentar e Nutricional, do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), no período de março a julho de 2018. A população-alvo deste estudo foi constituída por 17 crianças com idade de 9 a 11 anos, maioria (n=11) do sexo feminino, da escola pública de Ensino Fundamental Vicente de Solés. Utilizou-se como base o Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição (FAO, 1999), composto pelas seguintes fases: diagnóstico, formulação, implementação e avaliação.

Quanto aos aspectos éticos, foi obtida da escola a assinatura de autorização para que se pudesse realizar o trabalho no local, e foi entregue às crianças uma carta de consentimento para que seus pais ou responsáveis avaliassem e autorizassem a realização do trabalho.

A etapa do diagnóstico incluiu os seguintes procedimentos: 1) Para conhecer o consumo alimentar da amostra, aplicou-se, sob forma de entrevista, um questionário de frequência alimentar para crianças de 6 a 10 anos (PINO, 2009), complementado com questões referentes à alimentação no âmbito escolar (adaptado de ZANCUL 2004); 2) Para avaliar o perfil antropométrico dos escolares, foram tomadas as medidas de peso e altura das crianças individualmente, conforme metodologia proposta por (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2009). A classificação do estado antropométrico foi

realizada de acordo com a (OMS, 2006) ; 3) Para verificar o reconhecimento do sabor das frutas pelas crianças, foi realizada uma dinâmica, onde cada uma foi vendada e recebeu pedaços de frutas (kiwi, maçã, laranja, bergamota, mamão, manga, banana e pêra), para sentir o aroma, provar e dizer o nome de cada uma.

Com base nos resultados do diagnóstico. Ao final das atividades, foi feita a avaliação da intervenção quanto ao alcance dos objetivos e quanto à satisfação dos participantes. Os resultados demonstraram que 88,8% dos participantes classificaram o sanduiche como “adorei” e 88,8% também classificaram o bolinho de banana como “adorei”.

Para a avaliação da intervenção quanto a satisfação dos participantes, foi utilizado também um teste de satisfação com escala hedônica, no qual os resultados evidenciaram que 94,4% dos participantes classificaram as atividades como “adorei”.

3. RESULTADOS

A amostra desse estudo foi composta por 13 crianças e o diagnóstico evidenciou pouco conhecimento e baixo consumo de legumes e verduras, além de um alto consumo de refrigerantes e de alimentos processados e ultraprocessados no âmbito escolar. A antropometria mostrou que a altura para idade estava adequada para toda a amostra, porém 5 (x%?) alunos estavam com sobrepeso ou obesidade. Na brincadeira de reconhecimento das frutas, os resultados foram os seguintes, maçã: 100%, banana: 100,0%, bergamota: 94,1%, laranja: 88,2%, mamão: 82,4%, manga: 82,4%, pêra: 58,8% e Kiwi: 17,6%. Diante desses resultados, os objetivos elaborados para a intervenção educativa, assim como a metodologia para alcançá-los e os resultados observados são descritos a seguir:

1) Conscientizar a amostra sobre a importância do consumo de verduras e legumes. Foram levados cinco tipos de verduras e legumes *in natura* (espinafre, couve, abóbora cabotiá, vagem e chuchu) para que as crianças pudessem visualizar os mesmos, onde foi questionado se elas os conheciam, e foi passado de mão em mão para que pudessem observar e tocar o alimento. Após a resposta das crianças, foi feita uma explicação sobre os benefícios do consumo, e como poderiam ser consumidos.

2) Falar sobre os malefícios do consumo de refrigerantes e ofertar uma opção para substituição dos mesmos. Foi realizada uma conversa sobre os malefícios do consumo de refrigerantes e os benefícios do consumo de água. Foram levadas opções de água saborizada para degustação pelas crianças, sugerida como opção para substituição do refrigerante.

3) Mostrar algumas opções de lanches saudáveis para serem consumidos na escola. Primeiramente, todas as crianças foram conduzidas ao banheiro para higienização das mãos, e depois cada uma recebeu uma touca. Foi então realizada uma dinâmica, onde as crianças podiam montar e consumir o seu “sanduíche natural”, a partir da escolha dos ingredientes que gostassem dentre as opções: pão de forma, frango cozido desfiado, alface, tomate e queijo. Foram também oferecidos bolinhos de banana e sua respectiva receita, para que pudesse ser repassada aos seus responsáveis. Além disso, foi realizada uma conversa com as crianças sobre os malefícios do consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

4. DISCUSSÃO

O diagnóstico deste trabalho evidenciou o alto consumo de alimentos ultraprocessados no lanche escolar, acredita-se que esse fato se deve à praticidade que

esses alimentos de baixo valor nutricional oferecem e pelas inúmeras publicidades infantis que norteiam esse grupo. Nos dias atuais, a falta de tempo tem aberto espaço para esse tipo de alimentação. Então apresentar opções de lanches que demonstrem praticidade e economia, mas constituído de alimentos *in natura* como recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), foi uma das propostas que este trabalho ofereceu: a preparação foi feita com o auxílio das crianças, assim fazendo-as ter uma percepção da facilidade de preparar lanches saudáveis que podem substituir os alimentos de baixo valor nutricional.

Ainda, realizou-se o incentivo ao consumo da água e compartilharam-se seus benefícios, oferecendo a água saborizada como opção para substituir bebidas açucaradas. (FOLLAK, 2018)

O presente estudo também buscou promover o consumo de mais legumes e verduras, pois como evidenciou o diagnóstico, o público-alvo não o fazia; considerando que atualmente a alimentação da população é composta por alimentos em sua maioria industrializados, não é de se surpreender que as crianças tenham um baixo consumo de alimentos *in natura*, fato esse que deve-se ter atenção e persistência para se modificar (REF, ANO??).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho foi finalizado com o entendimento de que as crianças devem ter um conhecimento mais detalhado de legumes e verduras, sobre os malefícios do consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados, e consumo regular de água. Reconhecendo que a carência do saber básico sobre hábitos alimentares adequados das crianças acaba atingindo desde pequenos suas escolhas alimentares, é indiscutível a relevância da implementação de práticas de educação alimentar e nutricional desde os anos de ensino iniciais, para que possa ser revertido esse quadro de desinformação e consumo alimentar inadequado ao qual as crianças estão expostas. Pesquisas futuras podem evidenciar melhores formas de se trabalhar esse conhecimento para as crianças, de maneira a promover um aprendizado eficaz e que possa ser reproduzido em âmbito familiar.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, Antropometria estado nutricional no Brasil**. Brasília (DF). IBGE, 2010.

FOLLAK, Nicolli Cargnelutti et al. **Águas aromatizadas como alternativa saudável: relato de experiência**. XVII Jornada de Extensão – UNIJUI, Ijuí, 2017.

IGLESIAS, Fabio; CALDAS, Lucas Soares; DE LEMOS; Stela Maria Santos. Publicidade infantil: Uma análise de táticas persuasivas na TV aberta. **Psicologia & Sociedade**, Brasília/DF, v.25, n.1, p. 134-141, 2013.

MANCUSO, Ana Maria Cervato; VINCA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.26, n.1, p.225-249, 2016.

PINO, Daisy Lopes del. **Adaptação e validação de um questionário de frequência alimentar para crianças de 6 a 10 anos**. 2009. 71 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas: Endocrinologia, área de concentração: Metabolismo e Nutrição) - Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/15937/000690957.pdf>>. Acesso em: 2018-05-31

SIMÕES, Edilene dos Santos. **Manual de Educação Alimentar e Nutricional Através da horta Escolar**. Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar - Ministério da educação, cultura, ciência e Comunicação de São Tomé e Príncipe, 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Avaliação nutricional da criança e do adolescente – Manual de Orientação/ Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2009.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Gráficos de Crescimento da Organização Mundial da Saúde**. 2006. Disponível em: <http://www.sbp.com.br/departamentos-cientificos/endocrinologia/graficos-de-crescimento/>. Acesso em: 10 mai. 2018

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)**. 2004. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004. Disponível em: <10.11606/D.17.2004.tde-06092006-101300>. Acesso em: 2018-05-31.