

ARTIGO ORIGINAL

DOI: <http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2017v3n4p389-397>

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ESCOLARES: O LÚDICO NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA MERENDA ESCOLAR DE UM MUNICÍPIO DO NOROESTE GAÚCHO.

NUTRITIONAL EDUCATION STRATEGIES WITH SCHOOLS: THE PLAYFUL ONE IN THE CONSTRUCTION OF HEALTHY HABITS IN THE SCHOOL LUNCH OF NORTHWEST OF BRAZIL.

ANDRESSA CARINE KRETSCHMER

Nutricionista pela Universidade Federal de Santa Maria/UFSM e Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande/FURG.

E-mail: kretschmerandressa@gmail.com

RESUMO

A prática da educação nutricional no ambiente escolar está presente no Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE, sendo esta responsabilidade atribuída ao profissional nutricionista responsável pela merenda escolar do município e do território em execução. Ainda são poucos os relatos de experiência, assim como a execução de pesquisas na temática. O presente relato narra uma experiência exitosa iniciada no noroeste gaúcho em parceria com alunos do curso Normal local. O presente projeto realizou atividades de educação nutricional com pré-escolares através de métodos lúdico-pedagógicos. Até o presente momento participaram do trabalho aproximadamente 50 crianças com idades entre 3 a 5 anos, das Escolas Municipais de Educação Infantil- EMEI. Cabe salientar que o intuito do projeto é contemplar com atividades todos os escolares da rede municipal de ensino do município envolvido.

PALAVRAS-CHAVE: Educação nutricional; Pré-escolares; Nutrição.

ABSTRACT

The practice of nutritional education in the school environment is present in the National School Feeding Program (PNAE), and this responsibility is attributed to the nutritionist

responsible for school meals in the municipality and the territory in execution. There are still few reports of experience, as well as the execution of research on the subject. The present report narrates a successful experiment begun in the northwest of Rio Grande do Sul in partnership with students of the local Normal course. The present project carried out nutritional education activities with preschoolers through ludic-pedagogical methods. To date, approximately 50 children aged 3 to 5 years, from the Municipal Schools of Early Childhood Education (EMEI), participated in the study. It should be pointed out that the purpose of the project is to contemplate with activities all schoolchildren in the municipal school network of the municipality involved.

KEYWORDS: Nutritional education; Preschoolers; Nutrition.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um sério problema de saúde pública. Além de gerar gastos à atenção em saúde, prejudicam a vida do indivíduo, podendo até mesmo acarretar óbito por suas consequências.^{1,2}

A origem das DCNT's são baseadas basicamente em fatores comportamentais e genéticos, os fatores genéticos possuem pouca possibilidade de intervenção, mas os fatores comportamentais responsáveis pela gênese destas doenças são modificáveis.³

Mudanças no estilo de vida da população ocasionados nas últimas décadas, relacionadas a alimentação inadequada e falta de atividade física proporcionam com que as DCNT's ocorram cada vez mais precocemente.^{4,2} A obesidade infantil, trata-se de um sério problema de saúde pública, e o seu surgimento na mais tenra idade implica no possível surgimento de doenças crônicas na fase adulta, bem como nos gastos na atenção primária para o tratamento.⁵

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2008-2009, demonstram que 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.⁶

Para tanto, há a necessidade do controle e prevenção da obesidade e sobrepeso infantil, devendo esta estar vinculada às políticas públicas e programas de promoção da saúde,

com intuito de adequar e melhorar os hábitos alimentares saudáveis e juntamente com a prática de atividades físicas.⁷

Neste contexto, surge a Educação Alimentar e Nutricional da qual tem papel importante em estabelecer ações para o controle desses avanços e garantir a qualidade e o acesso de uma alimentação saudável.⁸

Para Marin, Berton & Santo,⁹ é de grande importância que se ocorra à educação alimentar em escolares, pois é nesta fase que se estabelecem as bases do aprendizado, e a criança inicia a sua fase de discernimento passando a tomar contato com as preparações alimentares e estabelecendo as suas preferências. A alimentação da criança, desde o seu nascimento possui repercussões ao longo de toda a vida, para que a mesma seja saudável deve ser estimulada desde cedo, uma correta formação dos costumes nos estágios iniciais favorece a saúde e o crescimento, prevenindo doenças crônicas durante a fase adulta.⁹

A prática do profissional nutricionista prioriza pelo exercício da dietética. No que tange a alimentação escolar a atuação do nutricionista é regulamentada pelo Programa de Alimentação Escolar, PNAE, da qual integra a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.¹⁰

O PNAE trata-se de uma das políticas pública mais consistentes no Brasil, em 2017

completou 62 anos de exequibilidade, a sua cobertura visa atender a todos os escolares da rede pública de ensino.¹⁰

Dentre as atribuições obrigatórias do nutricionista em âmbito do Programa de Alimentação Escolar destaca-se a proposição de ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar.

De acordo com Cervato-Mancuso, Vincha & Santiago,¹¹ há uma dificuldade do nutricionista em exercer todas as suas atividades técnicas no PNAE. Muitos destes profissionais estão acostumados a olhar para a saúde apenas no âmbito de sua formação acadêmica e não de uma maneira multidisciplinar.¹¹ Muitos destes profissionais que atuam nesta política embora conheçam perfeitamente suas atribuições, estão sobrecarregados por atividades administrativas e burocráticas, fazendo com que haja a carência de mais profissionais que atuem na política.

As primeiras intervenções governamentais na alimentação ocorreram na década de 1940, e possuíam um caráter educativo, o intuito destas ações era ampliar os conhecimentos sobre alimentação racional e econômica da população. Cabe salientar que neste período a desnutrição era o principal problema a ser contornado.¹²

Embora o PNAE seja uma política antiga com mais de 60 anos de execução, a educação

nutricional ainda é uma prática pouco inserida nos municípios da qual esta política é executada. É necessário fortalecer esta modalidade de ensino no ambiente escolar, é necessário uma nova compreensão de alimentação escolar, que vai além da refeição fornecida.¹³

Bosoi, Teo & Mussio,¹³ salientam que para a realização da educação nutricional no ambiente escolar, é necessário envolver os professores diretamente vinculados ao meio, assim como é premente que seja superado o ainda tão presente olhar biológico sobre a alimentação.

Ainda há poucos trabalhos publicados relatando intervenções em educação nutricional. Para Pereira, Scagliusi e Batista,¹⁴ o pequeno número de trabalhos deve-se à prática ainda incomum de publicar intervenções. Em se tratando de educação nutricional, ainda são poucas as referências bibliográficas ilustrando as atividades. Compreende-se que a formação dos hábitos alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e que têm sua formação iniciada na infância.¹⁵ Assim, entende-se que a escola apresenta um ambiente privilegiado para este programas e essa conjuntura vem sendo considerada na formulação de políticas públicas em alimentação e nutrição.¹⁶

Como estratégia para realizar atividades de educação nutricional no noroeste do Rio Grande do Sul, o município de Três de Maio/RS resolve firmar uma parceria com professores e estudantes do curso de Magistério de uma instituição de ensino local, a fim de contornar a carência de tempo do nutricionista tem de executar suas inúmeras atribuições no que tange o preconizado pelo PNAE na merenda escolar.

Inicialmente as estratégias do projeto iniciaram-se nos escolares de 2 à 5 anos de idade da rede municipal de ensino infantil de Três de Maio/RS.

JUSTIFICATIVA

A falta de acesso da população do noroeste gaúcho em idade escolar, a presente modalidade de ensino, e a importância que a mesma representa, em conjunto com o fato de muitos profissionais que atuam em escolas não possuem conhecimento suficiente para ministrar atividades que abordem o tema.

Já é consagrado na literatura de que a realização de atividades de educação nutricional imprescindível para a formação de hábitos de vida desta população. As dinâmicas pedagógicas contribuem de maneira eficaz para o ensino de nutrição, uma vez que as crianças

aprendem com mais facilidade por meio de atividades lúdicas.

OBJETIVOS

Elucidar de uma forma pedagógica a importância da ingestão de uma dieta equilibrada para escolares, mostrando que ser saudável não significa ingerir alimentos menos saborosos e com aspecto desinteressante.

REFERENCIAL TEÓRICO

A idade pré-escolar corresponde os 2 aos 6 anos de idade. Este é considerado um grupo de risco quando se fala em nutrição, uma vez que representa a idade de formação dos gostos alimentares, é uma faixa etária que possui necessidades nutricionais altas e é suscetível as doenças contagiosas.^{9,17}

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a genética, que interfere nas preferências, que sofrem várias influências do ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida, a forma como os alimentos complementares foram inseridos no primeiro ano, hábitos familiares e condições socioeconômicas, entre outros.^{18,19}

Quando a criança passa a frequentar outros ambientes, tais como a escola e inicia a sua socialização, mais influências são sofridas, uma vez que a mesma passa a repetir o comportamento de seus colegas, amigos e

professores, que podem ser bons ou ruins. Desta forma a alimentação saudável deve ser trabalhada em grupo, e o ambiente familiar e a escola são os lugares privilegiados para o exercício da educação alimentar.^{20,21}

Em um estudo realizado por Oliveira e Fisberg,²² foi constatado que o aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares simples, com alta densidade energética, e a diminuição da prática de exercício físico são os principais fatores relacionados ao meio ambiente. A mudança da alimentação e das formas de entretenimento; presença de videogames, televisão, computador nas residências associada com o baixo consumo de verduras, confirmam a influência do meio sobre o desenvolvimento do excesso de peso.²² Para Fagioli & Nasser,²³ brincar e jogar são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual, que trabalham com o lúdico. O jogo, nas suas diversas formas, auxilia no processo ensino-aprendizagem, tanto no desenvolvimento psicomotor, isto é, no desenvolvimento da motricidade bem como no desenvolvimento de habilidades do pensamento, o ensino quando realizado via brincadeiras não é maçante e a educação nutricional pode-se inserir neste meio.^{23,24}

Para que haja aceitabilidade da criança perante um novo alimento, é necessário de que ela se familiarize com o mesmo. Estudos já realizados apontam que a familiarização, e a exposição

repetida faz com que se produza o condicionamento, aumentando a aceitação do alimento.⁸

Para Ramos & Stein,⁸ o aumento da aceitação do novo alimento ocorre somente após 12 a 15 ingestões do alimento, podendo ocorrer desistência dos pais, neste período, devido à rejeição da criança ao alimento. O medo de experimentar novos alimentos é uma característica predominante na fase pré-escolar.⁸ Todavia, é a exposição repetida que poderá contribuir na redução do medo de experimentar novos alimentos

Uma prática de educação alimentar é adequada quando contribui para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres e de sua responsabilidade para com o meio ambiente e com a qualidade de vida de seus descendentes. O que garante uma vida saudável são as escolhas certas de alimentos, mantendo uma variedade de nutrientes.²⁵

Dentre as estratégias de intervenção encontradas como estratégias de educação nutricional, a maioria destas referem-se a visita domiciliar, palestra, encontro de grupo, curso e disciplina. Para as atividades educativas, foram utilizados os recursos: filmes, jogos, dinâmicas, brincadeiras, cartazes, fantoches, histórias, maquetes e degustação de alimentos.¹¹ De

acordo com os estudos, a duração média de cada intervenção foi de 15 minutos a duas horas, variando de um a 18 encontros que aconteceram, com mais frequência, mensalmente. O referencial teórico mais comumente apontado pelos autores foi a abordagem social cognitiva e a dialógica de Paulo Freire. Entretanto, a maioria dos estudos não evidenciou o processo educativo.¹¹

De acordo com Cervato-Mancuso, Vincha & Santiago,¹¹ a maior parte das intervenções em educação desenvolvidas no ambiente escolar, nem sempre tem a responsabilidade do nutricionista, em geral este atua de maneira compartilhada com outros profissionais, ou ainda, envolvem atores em formação, como estudantes e residentes de Nutrição.¹¹

Uma dificuldade encontrada pelos profissionais da área da saúde no que tange aos grupos operativos ainda é “como fazer/produzir saúde sem que sejam apenas prescrições e transmissão de informação/conhecimentos”. Principalmente em educação nutricional, a metodologia empregada e a faixa etária da qual esta metodologia é empregada, é o grande diferencial destas ações.

A parceria entre Escola Técnica e Setor de Alimentação oportuniza a participação de estudantes dos cursos técnicos da área da educação e afins a conviverem e a discutirem a

saúde e a educação. Considerando a necessidade de profissionais cada vez mais engajados a esta proposta e entendendo que o cerne deste comprometimento está na formação acadêmica, propõe-se o presente projeto.

METODOLOGIA

Foram realizadas atividades de educação nutricional em EMEI's de um município do noroeste gaúcho, no período de agosto de 2017, com o intento de fomentar a importância do exercício de práticas saudáveis de alimentação.

As atividades eram acompanhadas pela professora responsável por ministrar a aula no dia proposto. Os escolares atendidos durante as atividades do projeto tratavam-se de crianças com a idade de 3 a 5 anos matriculadas no maternal.

Ocorreram duas oficinas, uma proposta de uma maneira semelhante a uma aula ministrada trabalhando o ensino de nutrição básica, contemplando os temas que tratavam de prato colorido, a importância de uma dieta balanceada, minerais e vitaminas. Para a realização da presente atividade os materiais utilizados foram cartazes e o quadro de giz. A outra atividade foi proposta na modalidade de brincadeira que tratava-se de um dominó de frutas, da qual o aluno deveria completar o

nome com a figura do alimento desenhada e as respectivas letras que compunham a palavra.

Proporcionou-se espaço para relatos pessoais e familiares, e dúvidas frequentes, respondidas pelos participantes, auxiliadas pela professora orientadora, o escopo totalizou a passagem de em média 50 escolares, posteriormente após a realização dos exercícios o grupo reuniu-se no macro grupo do projeto de extensão de educação nutricional em escolas para debater ideias de novas atividades a serem proposta para os próximos encontros.

RESULTADOS ALCANÇADOS E PÚBLICO ENVOLVIDO

O público alvo, composto por 50 escolares, com idade entre 3 e 5 anos, houve uma imensa apreciação pelas atividades propostas, porém houve mais entusiasmo com a segunda atividade, que se tratava de um dominó de frutas, pode-se perceber que os escolares interessam-se mais por aquilo que representa uma modalidade de ensino não-convencional, como a aplicação de uma atividade lúdica. Cabe salientar que os mesmos encontravam-se em idade de alfabetização, portanto a atividade além de desenvolver a questão de ingesta saudável, trabalhou com os aspectos cognitivos para o desenvolvimento da escrita.

O grupo demonstrou-se interessado pelas atividades propostas, através da inserção das

mesmas pode-se perceber que por meio de atividade lúdicas as crianças interessam-se mais pelos assuntos abordados, impactou-se para a real importância do ensino de hábitos alimentares de maneira correta nas escolas.

De acordo com Salvi & Ceni,²⁴ na educação infantil o ato de brincar é utilizado como ponto de partida para uma forma prazerosa de aprender. Portanto, é este ato de Liberdade que proporciona a construção de conhecimento, que é adquirido através da ludicidade e ativa e pela troca de ideias.²⁴ As atividades lúdico-pedagógicas. Em educação nutricional, realizadas com os pré-escolares, primeiramente, atenderam a um princípio, o da ludicidade.²⁴ As reformulações ocorridas por ocasião da promulgação da Nova Lei de Diretrizes e Bases (LDB/1996) resultam em modificações substanciais na educação brasileira.²⁴

O uso de atividades lúdicas como estratégias para a construção do conhecimento fomenta uma nova postura existencial, cujo paradigma é um novo sistema de aprender brincando, inspirado numa concepção de educação para além da instrução.²⁶

Pode-se notar que o envolvimento na realização das atividades é diretamente influenciado pelo extrato social em que as crianças estão inseridas. Um estudo realizado

por Ramalho e Saunders,²⁷ concluíram que o profissional de saúde ao sugerir qualquer intervenção na área alimentar deve ponderar os aspectos não apenas econômicos, mas também os culturais envolvidos, principalmente quando a proposta de intervenção envolve aspectos educativos.

É meta do presente projeto ainda manter as atividades para o ano posterior, se houver interesse entre os envolvidos renovar-se-á a ação.

INDICADORES DE AVALIAÇÃO UTILIZADOS

Foi avaliada a assiduidade dos membros do projeto e a opinião dos professores da unidade no que tange as atividades realizadas. Foi observado que os encontros do grupo geralmente ultrapassavam o tempo proposto pelas inúmeras discussões e pelo interesse em relação as atividades, os depoimentos sempre foram positivos para continuidade destas.

CONCLUSÃO

A escola representa a oportunidade mais viável para exercer a atenção primária de saúde, principalmente no que se refere à educação nutricional. As ações educativas proporcionam

a construção de conhecimentos importantes de alimentação e nutrição, hoje alimentação escolar é um tema tratado pelo estado via políticas públicas com bastante relevância, uma vez que sabe-se que a criança quando mal nutrida pode apresentar mal desempenho escolar além de outros agravos cognitivos e físicos. Durante as atividades propostas ficou evidente que os escolares interessam-se mais por atividades lúdicas do que por ensino formal. As atividades lúdicas são extremamente importantes no aprendizado das crianças, pois são atividades que reúnem, interessam e exigem concentração das crianças. A partir de jogos, brinquedos e brincadeiras, a criança consegue criar, imaginar, fazer de conta, experimentar, medir, enfim, aprender. Por meio das atividades lúdicas estimula-se a imaginação, fazendo com que ideias e questionamentos sejam despertados. Portanto, o exercício de atividades lúdicas de educação nutricional em escolas traz bons resultados, porém para atingir mudanças significativas é necessário o desenvolvimento destas atividades à longo prazo, a fim de solidificar a promoção da dieta saudável e contribuir assim, para a prevenção de agravos nutricionais.

REFERÊNCIAS

¹Schmidt MI, Duncan BB, Silva GA, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, Chor D, Menezes PR. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. *Lancet*. 2011; 377(9781):1949-1961.

²World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh World Health Assembly. Geneva: World Health Organization; 2004.

- ³Bauman AE, Reis RS, Sallis JM, Wells JC, Loos RJF, Martin BM. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012;380(9838):258-271.
- ⁴Sallis JF, Bowlwa HR, Bauman A, Ainsworth BE, Bull FC, Craig CL, et al. Neighborhood Environments and Physical Activity Among Adults in 11 Countries. *Am J Prev Med*, 2009; 36(6):484-490.
- ⁵World Health Organization. Report of a WHO Consultation on Obesity. Defining the problem of overweight and obesity. In: *Obesity, preventing and managing the global epidemic*. Geneva, 1998.
- ⁶Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamento Familiares. Brasília: IBGE; 2010.
- ⁷Reis CE, Vasconcelos IA, Barros JFN. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. *Rev Paul Pediatr*. 2011; 29(4):625-33.
- ⁸Ramos M, Stein LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal Pediatria*. 2011; 7(suppl 3):229-37.
- ⁹Marin T, Berton P, Santo ERKL. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. *Rev F@pciência Apucarana –PR*. 2009;7(3):72–78.
- ¹⁰Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação-FNDE. Resolução CD/FNDE Nº 038, de 2009. Dispõe sobre o atendimento aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar–PNAE. [Internet] Brasília; 2009. [citado 12 Julho de 2017] Disponível em: <http://www.fnde.com.br/home/index.jsp?arquivo=/.alimentacao_escolar.html>
- ¹¹Cervato-Mancuso AM, Vincha KRR, Santiago DA. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis*. 2016;26(1):25-249.
- ¹²Castro C, Peliano AM. Novos alimentos, velhos hábitos e o espaço para ações educativas. In: Castro; Coimbra (Orgs.). *O problema alimentar no Brasil*. 1. ed. São Paulo: Unicamp; 1985. p. 195–213.
- ¹³Borsoi TB, Teo CRPA, Mussio BR. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. *Rev Ibero-Americana Estudos Educação*. 2016;11(3):1441-1460.
- ¹⁴Pereira PR, Scagliusi FB, Batista SHS. Educação nutricional nas escolas: uma revisão. *Rev Soc Bras Aliment Nutr*. 2011;36:109-29.
- ¹⁵Ramos FP, Santos LAS, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad Saúde Pública*, 2013;29(11):2147-2161.
- ¹⁶Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência Saúde Coletiva*, 2012;17(2):455-462.
- ¹⁷Sá NG. *Nutrição e dietética*. 7.ed. rev. e atual. São Paulo: Nobel, 1990. 174 p.
- ¹⁸Rigo NN et al. Educação Nutricional com Crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. *Rev Vivências*. 2010;6(11):112-118.
- ¹⁹Boog MFC. Educação Nutricional: passado, presente, futuro. *Rev Nutrição*. 1997;10(1):5-19.
- ²⁰Bernart A, Zanardo VPS. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. *Rev Vivências*. 2011;7(13):71-79.
- ²¹Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. História da Merenda Escolar- 1954 a 2001. Brasília: FNDE; 2001.
- ²²Oliveira CL, Fisberg M. Obesidade na infância e na adolescência – uma verdadeira epidemia. *Arquivos Brasileiros Endocrinologia Metabolismo*. 2003;7(2):107-108.
- ²³Fagioli D, Nasser LA. Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora; 2006. 244 p.
- ²⁴Salvi C, Ceni GC. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. *Rev Vivências*. 2009; 5(8):71-76.
- ²⁵Valente F (org). *Direito Humano à alimentação: desafios e conquistas*. São Paulo; Cortez, 2002.
- ²⁶Monteiro CA, Conde WL. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na cidade de São Paulo. *Rev Saúde Pública*. 2000;34(6):52-61.
- ²⁷Ramalho RA, Saunders C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Rev Nutrição*. 2000;13(1):11-16.