

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR COM ATIVIDADES LÚDICAS NO AMBITO ESCOLAR.

Camila Hawryszko Rosar¹

Resumo

A avaliação do estado nutricional é um parâmetro importante para determinar condições de desenvolvimento infantil. No presente estudo, foram realizadas ações de educação nutricional e avaliação do estado nutricional de escolares do Município de Tunápolis. Considerando que os hábitos alimentares são formados no período da infância e transportados para a vida adulta, a educação nutricional e alimentar torna-se fundamental nessa fase da vida de descobertas de cores, texturas e sabores dos alimentos. Sendo assim, a escola é um ambiente de suma importância para o desenvolvimento de ações de que contribuirão na manutenção de um estado nutricional saudável, visando maior qualidade de vida e atuando como promotora de saúde. Com o intuito de despertar, nessas crianças, o interesse por uma alimentação saudável e, conseqüentemente, promover uma mudança de postura em seus hábitos alimentares, foi utilizado jogos e a oferta de alimentos in natura para a degustação dos alunos, de modo a envolver educadores e educandos, de forma prática, na construção de conhecimentos do conteúdo disciplinar sobre alimentação saudável, que costuma acontecer apenas teoricamente em sala de aula.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Lúdico; avaliação antropométrica.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil, vem sendo uma preocupação em saúde pública, devido à associação com aumento de risco para hipertensão arterial sistêmica, diabetes, doença coronariana, anormalidades lipídicas, doença da vesícula biliar e alguns tipos de cânceres (MEYER, 2014).

A prevalência de sobrepeso em crianças vem aumentando em grande proporção no decorrer dos anos e 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 (Organização Mundial da Saúde, 2003)

¹ Formada em nutrição pela FURB – Universidade Regional de Blumenau, no ano de 2010. Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional pela UNIPAR - Universidade Paranaense, no ano de 2013 - Trabalha como nutricionista responsável pela merenda escolar na Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esporte e Turismo de Tunápolis –SC desde fevereiro/2012. Email: camilahawryszko@gmail.com .

A avaliação do estado nutricional tem se tornado aspecto cada vez mais importante no estabelecimento de situações de risco, no diagnóstico nutricional e no planejamento de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças.

O fácil acesso aos alimentos de alta densidade energética, a diminuição de atividades físicas, a exposição a alimentos processados e de baixo custo que contem grandes quantidades de gordura, sal e açúcar, em associação com o sedentarismo e aumento de atividades passivas, incluindo a TV, jogos de computadores, estão descritos como motivos para a importante elevação da prevalência da obesidade que está sendo observada desde o século passado como um agravamento à saúde da população (MACEDO et al, 2020).

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano que pode influenciar a qualidade de vida do indivíduo. É na idade pré-escolar que os padrões básicos da alimentação são formados, sendo a melhor fase para estimular e oportunizar a prática de comportamentos saudáveis ligados à alimentação, pois, uma vez bem estabelecidos nessa fase, darão suporte para o exercício de hábitos saudáveis na fase escolar, adolescência e vida adulta, devendo assim, a educação alimentar e nutricional, fazer parte dos processos de aprendizagem nesta etapa da vida.

De acordo com Lang e Ciacchi (2021), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode ser entendida como uma estratégia fundamental para a prevenção e o controle dos possíveis problemas alimentares e nutricionais derivados de doenças crônicas não transmissíveis e de deficiências nutricionais, bem como da promoção da saúde e de uma alimentação saudável.

Segundo Carvalho e Castro (2018), as ações de educação alimentar e nutricional no âmbito escolar, devem envolver a participação dos familiares dos alunos, funcionários internos e colaboradores da escola, professores e monitores, como também da diretoria, somadas às políticas públicas e diretrizes com ênfase na educação alimentar e nutricional, que devem ser estendidas aos dois sistemas de ensino, público e privado, garantindo o desenvolvimento do público infantil e permitir o aprimoramento das escolhas alimentares a curto, médio e longo prazo. A presença de um profissional nutricionista nas escolas de ensino privado e público, é de suma importância para que haja a correta aplicação de conteúdos relacionados a nutrição, treinamento dos professores a respeito de como colocar a educação alimentar no ensino dos alunos e garante a segurança higiênico-sanitária dos lanches escolares, além de auxiliar na sua composição.

As iniciativas voltadas a EAN desenvolvidas pela gestão federal são fundamentais para o fortalecimento da promoção da alimentação adequada e saudável, fazendo com que o Brasil avance no campo da segurança alimentar e nutricional, dos direitos humanos, da cidadania e da qualidade da educação pública (MELGAÇO et al., 2021)

No âmbito do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), a EAN representa o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. Nesta perspectiva, são pressupostos das ações de EAN a promoção da oferta de alimentação saudável e adequada na escola; atividades que favoreçam hábitos alimentares regionais e culturais; ações que articulem políticas em todos os níveis, no âmbito da alimentação escolar; utilização de metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico e desenvolvimento de tecnologias sociais voltadas para a alimentação escolar; além da utilização do alimento como ferramenta pedagógica (BRASIL, 2013)

No que se refere ao lúdico no âmbito nutricional, pode-se observar que os jogos, ao serem inseridos neste, podem auxiliar as crianças no conhecimento do conteúdo sobre a importância da ingestão de alimentos saudáveis, relacionado, principalmente, ao estímulo do consumo de frutas, assim como colaboram com os profissionais de nutrição nas práticas educativas e nas ações que estimulam a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), já que esta, por sua vez, possui um intuito de apoiar a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, favorecendo o crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição. (BRASIL, 2014).

Este estudo pretende discutir aspectos relacionados à obesidade e educação alimentar e nutricional, por meio da implementação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional. A escolha do espaço escolar se justifica por ser a escola um local com finalidades educativas e formadoras, pelo qual passam todas as crianças e jovens do país e no qual permanecem um período de seu dia e grande parte de sua vida. Nas escolas os estudantes, na sua maioria, consomem alimentos, refletindo e compartilhando hábitos, preferências, modismos e comportamentos alimentares.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com ações de educação alimentar e nutricional, e avaliação do estado nutricional de escolares matriculados na rede municipal de ensino.

Inicialmente foram coletados os dados antropométricos, pela nutricionista responsável pela merenda escolar e pela nutricionista do Posto de saúde. Os dados analisados foram: sexo, idade, peso (kg), estatura/altura (cm) e IMC (kg/m^2). A antropometria foi o método escolhido para coleta de dados, sendo o método isolados mais utilizados para diagnóstico nutricional infantil nas escolas, pela facilidade de execução e baixo custo

O peso foi mensurado com as crianças descalças e com o mínimo de roupa; posicionadas de costas para a balança, com pés juntos e completamente apoiados no centro da plataforma, ombros eretos e olhar na linha do horizonte, fazendo com que o peso corpóreo fosse distribuído igualmente em ambos os pés. Após a estabilização da balança faz-se a leitura do peso.

Para aferição da estatura, foi usado o estadiômetro portátil, da marca AVANUTRI. Solicitou-se que as crianças ficassem em pé, descalça, com os calcanhares encostados no final da plataforma, ombros eretos e olhar na linha do horizonte.

Para a classificação do estado nutricional foram adotados os critérios propostos pela World Health Organization (WHO), sendo utilizados os indicadores Estatura/Idade (E/I), Peso/Idade (P/I) e Peso/Estatura (P/E). Os índices foram expressos em unidades de desvio padrão (escore-Z), e a classificação do estado nutricional seguiu a referência do National Center for Health Statistic (NCHS, 1977).

Além de determinar o estado nutricional das crianças, as ações de educação nutricional realizadas em sala de aula, foram divididas em 2 atividades trabalhadas de forma, juntamente com as professoras de turma, EAN (Educação Alimentar e Nutricional), com a temática do consumo nutricionalmente adequado dos alimentos para a manutenção da saúde, utilizando-se linguagem clara e objetiva e utilizando de recursos lúdicos, com a “caixa surpresa” com diversas frutas (mamão, manga, maçã, morango, laranja, banana, melancia e melão. Cada aluno, com os olhos vendados, através do tato, pode escolher um alimento que estava dentro da caixa. Após a

escolha, as crianças eram estimuladas a descrever o alimento, a textura, e o nome da frutas, e após provar o alimento, descrever para falar aos colegas, qual era o sabor (doce, amargo, azedo). No final, todos os alunos provaram todas as frutas. Nessa atividade os alunos puderam conhecer as cores, texturas, cheiros e sabores dos alimentos

Em um segundo momento, as nutricionistas apresentaram o jogo Porquinho Comilão, onde o porquinho precisa ser alimentado com hambúrgueres. Há cada hambúrguer inserido na boca do porquinho, a barriga do mesmo cresce. Cada hambúrguer possui uma numeração que define quantas vezes o jogador deverá fazer a barriga do Porquinho crescer. Quanto mais ele come, mais sua barriga cresce até o momento em que ela explode o cinto. O jogador que na sua vez, fez a barriga do porquinho explodir, perde o jogo. Antes de iniciar o jogo as nutricionistas conversaram com os alunos sobre problemas da má alimentação, como doenças e obesidade.

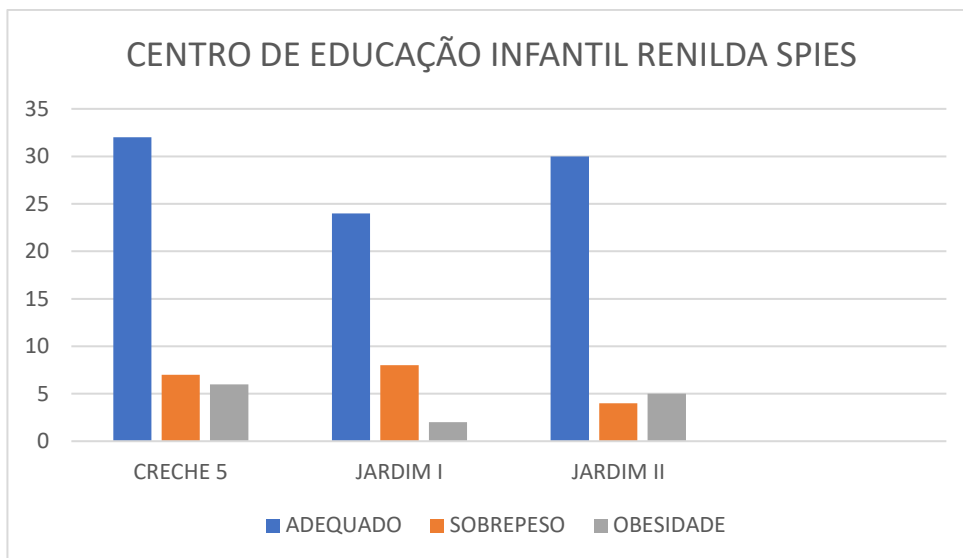
E por fim, cada aluno pode montar o seu sanduíche natural, com pão integral, queijo, alface, cenoura e tomate para a hora do recreio, permitindo, assim, uma melhor compreensão da temática pelas crianças e educadores participantes.

3 RESULTADO

A avaliação antropométrica foi realizado em março de 2023, com 176 crianças entre 3 e 6 anos de idade, de três escolas do município de Tunápolis, sendo o Centro Educacional Renilda Spies, localizada no centro da cidade, com 47 alunos na creche 5, 34 alunos no Jardim I e 39 alunos no Jardim II, de ambos os turnos, Pré Escolar Bom Conselho localizado na Linha Pitangueira, com 18 alunos da Creche 5, 12 alunos no Jardim I e 7 alunos no Jardim II, também nos turnos vespertino e matutino e a Escola Municipal Linha São Pedro, localizada na Linha São Pedro, com 9 alunos no Jardim I e 10 alunos no Jardim II, somente no turno em que a escola funciona (matutino). Dentre os escolares analisados, 94 do sexo masculino, sendo a maioria, e 76 alunos do sexo feminino.

No Gráfico 1, podemos analisar os resultados obtidos através dos dados coletados na escola do centro, onde encontram-se a maioria dos alunos matriculados.

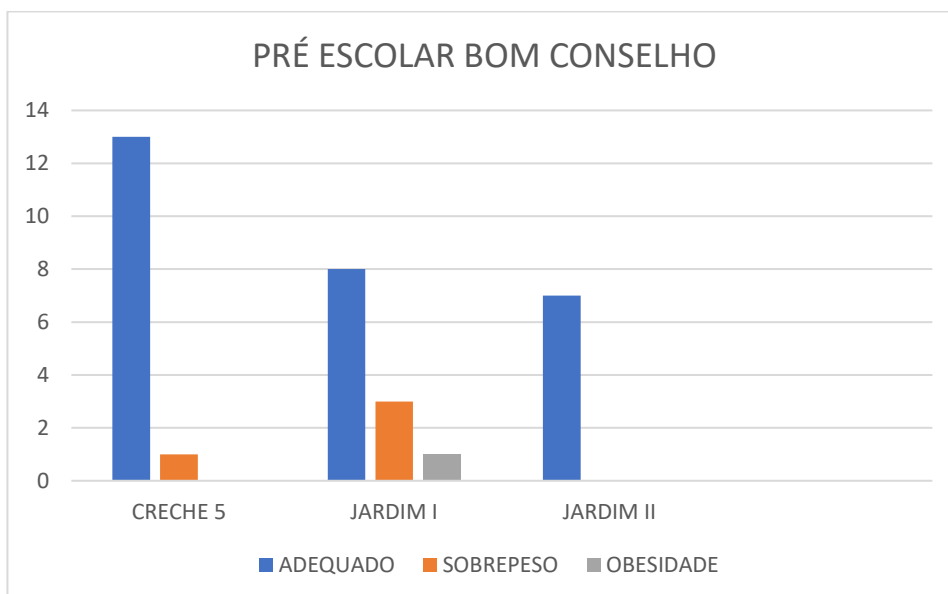
Gráfico 1 – Descrição do estado nutricional da amostra do CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL RENILDA SPIES.



Fonte: o autor.

Já no Gráfico 2, temos a representação dos dados do Pré Escolar Bom Conselho, onde apenas na Creche 5 e Jardim I encontramos casos de sobrepeso e obesidade.

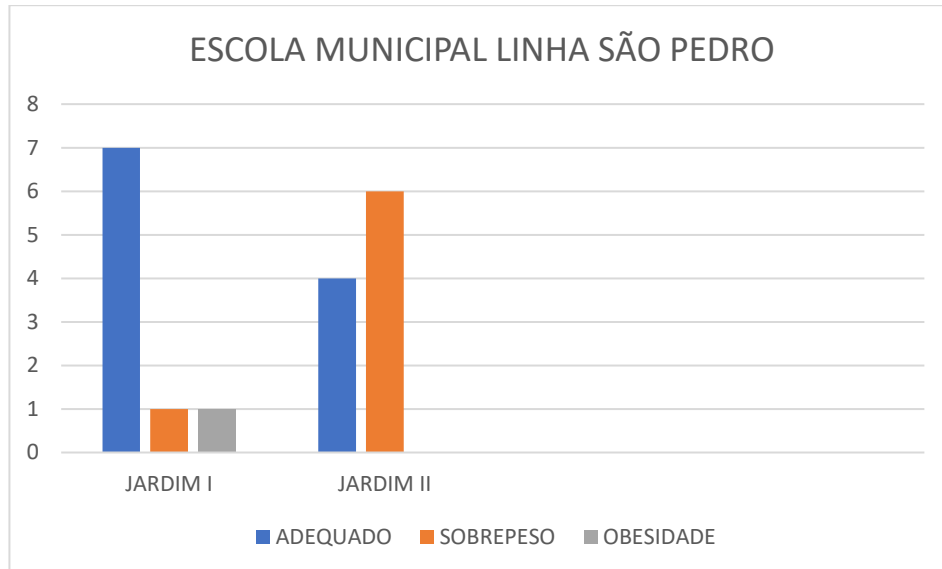
Gráfico 2 – Descrição do estado nutricional da amostra do PRÉ ESCOLAR BOM CONSELHO.



Fonte: o autor

Na Escola Municipal de Linha São Pedro, no Jardim II podemos observar no Gráfico 3, que os alunos com sobrepeso, ultrapassa o número de alunos com o peso adequado para a idade.

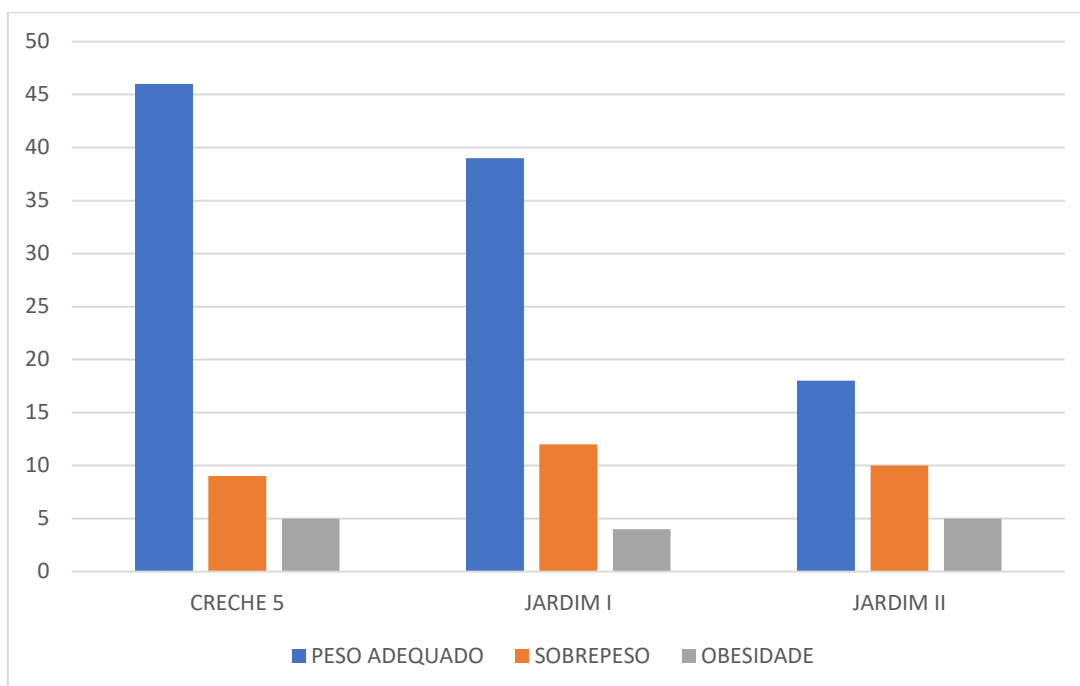
Gráfico 3 – Descrição do estado nutricional da amostra da ESCOLA MUNICIPAL LINHA SÃO PEDRO.



Fonte: o autor.

Dos resultados encontrados, podemos destacar que o peso adequado ainda se encontra bem visível na faixa etária analisada, sendo na creche 5 um percentual de 77%, no Jardim I e Jardim II, com 71% dos alunos. Seguido do sobrepeso, com a creche 5 num percentual de 15%, Jardim I com 22% e Jardim II com 18%. Já na faixa da obesidade, temos os seguintes resultados: creche 5 com 8%, Jardim I com 7% e jardim II com 9% dos alunos analisados. Tais resultados podem ser observados no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Descrição do estado nutricional da amostra de acordo com a faixa etária.



Fonte : o autor.

Durante a execução das atividades lúdicas, observou-se grande interesse, por parte dos alunos, no tema proposto. O jogo Porquinho Comilão apresenta-se de maneira concreta como uma ferramenta potencial para a prática de hábitos alimentares através da EAN, aplicado ao público infantil, colaborando, após um diálogo junto às crianças no processo de ensino-aprendizagem na educação infantil.

A proposta de EAN utilizando métodos mais lúdicos, principalmente com jogos, se faz oportuna e eficiente, pois, a utilização de jogos pode ser um recurso motivador e promissor como um dos propósitos fundamentais para educar e estimular uma alimentação saudável. Tais observações corroboram Pereira 2015, na avaliação de que os jogos facilitam a aprendizagem e interatividade, além de Bernart et al, 2011, na análise de que as atividades lúdicas na EAN despertam o interesse dos educandos sobre o assunto, entre outros autores que defendem a importância de atividades, como a aqui desenvolvida, para facilitar a interação entre teoria e prática.

A atividade da “caixa surpresa” tinha como objetivo maior de estimular a imaginação e o lado sensorial das crianças. As frutas trabalhadas nessa atividade eram considerados comuns como parte da rotina de alimentação diária da escola. No final a atividade, todas as crianças foram convidadas a experimentar todas as frutas, onde teve uma boa aceitação por parte dos escolares.

Na atividade de montagem do sanduiche, também houve bastante interação entre as crianças e a percepção de que elas entendem a importância de uma alimentação saudável. Sendo assim, a realização das atividades serviu para somar conhecimentos, ao relacionar teoria e prática no processo de EAN.

Cabe ressaltar que todas as crianças que passaram pela avaliação antropométrica, foram informadas a respeito dos resultados observados, através de um bilhete entregue aos pais, no dia da entrega de boletins. Aquelas que apresentaram resultados superiores aos valores de referência das variáveis avaliadas, foram encaminhadas as nutricionistas que estavam presentes no local de entrega, alertando e orientando os pais, e encaminhando, aos que desejassem, para serviços médicos/nutricionais específicos para uma avaliação mais aprofundada do estado de saúde da criança.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Medidas de promoção da alimentação saudável, como ações de educação alimentar e nutricional, são fundamentais para prevenção da obesidade. Os jogos, e as atividades lúdicas em EAN representam uma boa ferramenta educacional de auxílio aos professores no processo de ensino-aprendizagem além de contribuir de forma prática para a fixação de conhecimentos teóricos, contribuindo para uma reflexão sobre a necessidade de se buscar uma alimentação mais saudável, visto que tais ações possibilitam o conhecimento prático, por parte dos alunos acerca da temática, e é capaz de despertar o interesse em conhecer melhor os alimentos.

Por meio das ações realizadas, observou-se que é possível trabalhar informações essenciais acerca de alimentação saudável, de forma lúdica, e que as crianças já possuem conhecimentos prévios importantes sobre a temática, o que facilita a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

É necessário que profissionais da saúde comecem a compor parcerias com as escolas, para que possam incluir ações de promoção da alimentação saudável e peso adequado, conhecimento de incentivo a hábitos de vida e alimentação e atividades de promoção da saúde. É também necessário implantar propostas e estratégias de

atenção primária para a prevenção da obesidade, apesar dos dados coletados terem demonstrado que a maioria das crianças ainda possuem o peso adequado.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed.** Brasília, DF: MS, 2014.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.** *Diário Oficial da União* 2013.

Organização Mundial da Saúde. **Estratégia Mundial sobre alimentação saudável atividade física e saúde:** *Cad Obesidade* 2003; 29(1): 60.

NCHS (NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS). **Growth curves children birth-18.** Washington, DC: National Center for Health Statistic, 1977.

Macêdo CC, Leone C, Nascimento VG, Ramos JLS, Cardoso JL, Olea DAZ, et al. **Evaluation of growth and nutritional condition of children in Public School in Florianópolis, Santa Catarina, Brazil.** *J Hum Groeth. Dev.* 2020; 30(1): 40-48.

Meyer, F. **Avaliação antropométrica e consumo alimentar nas crianças.** *Rev Nutr.* Vol. 70. Núm. 10, p. 98. 2014.

Lang, RMF; Ciacchi, EMR. **Educação Alimentar e Nutricional: fundamentação teórica e estratégias contemporâneas.** 1ª ed. Rio de Janeiro; Rubio, 2021.

Carvalho, DM; Castro, MRP. **Análise dos métodos de educação alimentar e nutricional em uma escola particular no Gama.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

Melgaço, MB. **Possibilidades e desafios da educação alimentar e nutricional no PNAE: uma análise de iniciativas da gestão federal.** Cadernos do FNDE,

Ano 2, Vol. 2, n. 03, jan.-jul., 2021. Disponível em: DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6330839>. Acesso em: out. 2023.