

Impacto da educação nutricional em escolares do município de Taiaçu/SP

Impact of nutritional education on schoolchildren in the city of Taiaçu/ SP

Ana Lígia Hernandes Zamonel¹; Heloísa de Cassia Campos¹; Marina Silva Bailão²

1. Graduação em Nutrição. Centro Universitário UNIFAFIBE. Bebedouro/SP.

Email. analigiahz@gmail.com, heloisadccampos@gmail.com.

2. Mestre em Saúde e Educação. Centro Universitário UNIFAFIBE. Bebedouro/SP.

Email. marinasilvabailao@gmail.com.

Resumo

Introdução: a Educação Nutricional é uma das estratégias que mais se destacam para a promoção da saúde e qualidade de vida, principalmente quando a mesma é vinculada às atividades e dinâmicas que facilitam a criação de uma nova identidade alimentar. **Objetivo:** realizar atividades de educação nutricional com crianças de 9 a 10 anos na cidade de Taiaçu/SP. **Método:** este estudo foi realizado em três etapas. Na primeira, os alunos preencheram um questionário para avaliar o seu conhecimento a respeito da alimentação saudável. Na segunda etapa os alunos participaram de um jogo educativo chamado AlimentaAção, o qual permitiu contato com alimentos e informações sobre eles. Por fim, os alunos preencheram novamente o questionário sobre alimentação saudável para que comparação das respostas com a primeira etapa. **Resultados:** verificou-se que embora os escolares apresentassem conhecimento em relação à alimentação saudável encontram dificuldades em praticá-la no dia-a-dia, pois apresentam preferência por alimentos considerados “não-saudáveis”, como bolachas, salgadinhos, refrigerantes, balas, bolos e sucos industrializados. **Conclusão:** pode-se dizer que as atividades de educação nutricional na infância devem ser estimuladas, pois é nessa fase da vida que se inicia a escolha individual dos alimentos.

Palavras chave: Educação nutricional, hábito alimentar, alunos, escola.

Abstract

Introduction: Nutrition Education is one of the strategies that stand out most for the promotion of health and quality of life, especially when it is linked to the activities and dynamics that facilitate the creation of a new food identity. **Objective:** to carry out nutrition education activities with children from 9 to 10 years old in the city of Taiaçu / SP. **Method:** This study was performed in three stages. In the first, students completed a questionnaire to evaluate their knowledge about healthy eating. In the second stage students participated in an educational game called Feeding, which allowed food contact and information about them. Finally, the students completed the questionnaire on healthy eating again, so that the answers could be compared with the first stage. **Results:** it was found that although the students presented knowledge regarding healthy eating, they found it difficult to practice it on a day-to-day basis, since they presented preference for foods considered as "unhealthy", such as crackers, cakes and juices. **Conclusion:** it can be said that the activities of nutritional education in childhood should be stimulated, because it is in this phase of life that begins the individual choice of food.

Keywords: Nutritional education, eating habits, students, school.

Introdução

As práticas, assim como os hábitos alimentares, iniciam-se nos primeiros anos de vida da criança, sofrendo influências da cultura, integração social, como também a convivência familiar (ACCIOLY, 2009). Deve-se lembrar que na vida da criança, a alimentação saudável exerce um papel fundamental em seu desenvolvimento e crescimento. Para que isto aconteça suas práticas alimentares devem ser quantitativa e qualitativamente corretas, o que poderá proporcionar às mesmas uma carga de vitaminas, minerais e outros nutrientes indispensáveis ao organismo, garantindo assim seu desenvolvimento físico e mental (MATTA, 2008).

A educação nutricional é utilizada como uma das principais estratégias para a promoção da saúde, sendo um elemento decisivo para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Trata-se de uma agregação de educação e o ambiente que envolve cenários de coletividade, organizacional e individual voltados a ações referentes à saúde (YOKOTA et al., 2010). Suas atividades baseiam-se em distintos métodos educacionais e pedagógicos que possibilitam o diálogo e a reflexão sobre atitudes pertinentes a alimentação e nutrição no decorrer da vida (PRADO, 2016).

A promoção da saúde e a alimentação saudável no ambiente escolar buscam o desenvolvimento de conhecimentos, medidas de risco, prevenção, habilidades e visa nova identidade alimentar bem como a mudança no estilo de vida (YOKOTA et al., 2010). Para que a escola passe a ser um lugar de experiências e troca de vivências é necessário que a mesma contribua com a promoção da alimentação saudável, sendo a merenda escolar o meio mais próximo para a criança interagir com os alimentos. Neste contexto, a educação nutricional na escola deve estimular habilidades e promover modificações comportamentais precoces, ensinando o aluno a distinguir diferentes conceitos existentes relacionados à alimentação (ACCIOLY, 2009).

Para que a implantação da educação nutricional seja efetiva deve-se agregá-la a atividades, dinâmicas e metodologias de ensino referentes à alimentação adequada, que criem um ambiente tranquilo e favorável de convivência saudável (MARTINS; WALDER; RUBIATTI, 2010). Os professores devem ser “peças chave” para que essa nova adaptação seja fácil, divertida e facilite o desenvolvimento do conteúdo teórico-educativo-prático destas atividades, bem aumente de forma produtiva as decisivas e competentes ações de educação nutricional (YOKOTA et al., 2010).

Saber os preceitos básicos sobre alimentação e nutrição fará com que o crescimento e o desenvolvimento da criança sejam consequências da promoção e da proteção à saúde, construindo assim

hábitos saudáveis que irão refletir e garantir que futuramente a criança se torne um adulto sadio (SOUSA, 2006). Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi avaliar o efeito de atividades de educação nutricional sobre o conhecimento de nutrição em escolares.

Métodos

Este trabalho foi realizado na Escola Municipal “Wilson Antônio Gonçalves”, na cidade de Taiaçu/SP. Participaram da pesquisa 20 escolares com idade entre 9 a 10 anos, de ambos os sexos.

As atividades propostas foram divididas em 3 etapas, conforme descrito abaixo.

1º Etapa: para avaliar o grau de conhecimento dos alunos a respeito da alimentação saudável foi aplicado o questionário de Consumo Alimentar utilizado no estudo de Carvalho, Santos e Silva (2013).

2º Etapa: realização da atividade de educação nutricional, na qual os alunos interagiram diretamente com os alimentos. As etapas desta atividade estão descritas a seguir.

- Dividiu-se a sala em 2 grupos, compostos por 10 participantes cada um. Os dois grupos ficaram separados e dispostos de forma que um grupo permaneceu do lado direito e o outro do lado esquerdo da sala de aula. No meio dos dois grupos havia três caixas de papelão, cada uma representando um grupo de alimentos: na caixa amarela os carboidratos, caixa vermelhas as proteínas e caixa azul os alimentos líquidos. Dentro de cada caixa havia vários alimentos saudáveis e não saudáveis de cada grupo alimentar.

- Conduziu-se o jogo Alimentação, que consiste em perguntas as quais seriam respondidas com a seleção de um alimento que estava dentro de cada uma das caixas. Estes alimentos poderiam ser saudáveis ou não. As perguntas estavam em cartões com cores que correspondiam às caixas. Após a pergunta, os alunos tiveram 30 segundos para discutir com o grupo e fazer a melhor escolha do alimento que está na caixa. As escolhas por alimentos saudáveis tiveram uma pontuação maior do que os demais, sendo assim o grupo que escolhesse mais alimentos saudáveis teria uma maior pontuação. No total foram 30 perguntas e cada grupo necessitou responder uma pergunta por rodada, sendo que cada uma delas um aluno do grupo foi responsável pela escolha do alimento, desta forma todos eles participaram do jogo. No final do jogo realizou-se a contagem dos alimentos escolhidos levando a pontuação que cada alimento possuiu. Venceu o jogo o grupo que obteve uma maior pontuação. Ao final da atividade foi explicado aos alunos o motivo pelo qual os alimentos saudáveis possuíam uma maior pontuação, ressaltando sobre a importância de incluí-los no seu dia a dia.

3º Etapa: foi aplicado novamente o questionário de Consumo Alimentar para avaliar se houve aprendizado a partir da atividade de Educação Nutricional realizada. Este questionário possuiu a finalidade de analisar e houve mudança nos conhecimentos dos alunos a respeito da alimentação saudável. Nesta ocasião os mesmos tiveram a oportunidade de demonstrar seus novos conhecimentos.

Os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva. Este trabalho foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE: 67457117.3.0000.5387).

Resultados e discussão

Uma boa alimentação é fundamental para o crescimento e desenvolvimento de toda criança, principalmente quando a mesma está inserida no ambiente escolar, que é um dos primeiros locais em que ela começa a fazer escolhas sobre determinados alimentos. A criança nesta fase precisa ter uma alimentação de qualidade, pois esse fator atua diretamente na melhora do nível educacional, evitando e reduzindo deficiências nutricionais assim como distúrbios alimentares (CUNHA, 2014).

De acordo com Pontes e Rolim (2016) para realizar a promoção da saúde, como também buscar a melhoria da mesma, os bons hábitos alimentares devem iniciar desde a infância e permanecer até a vida adulta de forma gradativa, a fim de que o desenvolvimento por escolhas saudáveis seja adquirido por atitudes autônomas e conscientes desde pequenos. Sendo assim, a prática de atividades lúdicas, como estratégia de educação nutricional, faz com que a criança absorva maiores conhecimentos e também desperte o desejo sobre determinado assunto, pois oferece a ela um maior envolvimento com os alimentos por meio da atividade realizada (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014).

Os dados encontrados na análise do questionário de consumo alimentar aplicado na fase 1, estão expostos na Tabela 1.

Na Tabela 1 foi observado que o número de acertos foi maior que o de erros. Tal fato encontra-se divergente com o encontrado na literatura, uma vez que atualmente o consumo de alimentos ricos em gordura, sal e açúcar, ou seja, “não saudáveis” apresentam maior prevalência, fato este relatado por Cavalcante et al. (2015) que avaliaram o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis em 532 crianças de 1 a 5 anos no Distrito Federal, encontraram que o consumo de biscoitos doces ou recheados entre as crianças foi de 22% e 37% de biscoitos salgados. Este estudo mostrou também que as 29,5 % das crianças consumiam de 1 a 3 vezes na semana a batata *frita in natura* ou de pacote, e na mesma

frequência ingeriam as guloseimas com um valor estimado em 47,2%. Destaca-se também que as crianças consumiam em alta intensidade embutidos, salgados fritos e hambúrguer. Estes acontecimentos podem estar relacionados às condições socioeconômicas e escolaridade das famílias, porém como tais variáveis não foram analisadas não é possível correlacionar os fatos. Ainda outro fator que pode justificar este achado é a presença do tema nutrição e alimentação saudável na disciplina de ciências.

Tabela 1: Classificação dos erros e acertos sobre a alimentação saudável dos alunos avaliados de uma escola municipal de Taiapu, antes da aplicação do jogo AlimentaAção. Taiapu/SP, 2017.

| Alunos | Erros | Acertos |
|--------|-------|---------|
| 01 | 09 | 33 |
| 02 | 11 | 31 |
| 03 | 12 | 30 |
| 04 | 15 | 27 |
| 05 | 12 | 30 |
| 06 | 13 | 29 |
| 07 | 15 | 27 |
| 08 | 04 | 38 |
| 09 | 05 | 37 |
| 10 | 13 | 29 |
| 11 | 13 | 29 |
| 12 | 07 | 35 |
| 13 | 09 | 33 |
| 14 | 10 | 32 |
| 15 | 09 | 33 |
| 16 | 10 | 32 |
| 17 | 11 | 31 |
| 18 | 10 | 32 |
| 19 | 13 | 29 |
| 20 | 08 | 34 |

No decorrer do jogo, algumas crianças apresentaram dificuldades em relação aos alimentos considerados “não saudáveis”, com destaque para o pão francês que apresentou um grande índice de respostas negativas.

Após a realização do jogo, que contempla a fase 2, foi aplicado novamente o questionário de consumo alimentar constituindo a fase 3 do estudo (Tabela 2).

Foi observado que a quantidade de erros e acertos antes e depois da aplicação do jogo entre os sexos foram parecidos, sendo 36,6% (n=14) para o sexo feminino e 36,3% (n=6) para o sexo masculino.

Na pergunta 2, que analisa a escolha de alimentos corretos, observou-se que 40% (n=8) das crianças escolheram a batata frita como a melhor opção no lugar de batata assada, porém este número foi reduzido para 10% (n=2) após a aplicação do jogo.

Comparando os hábitos alimentares que os escolares possuem em suas casas, nota-se que todos

os dias grande parte dos mesmos não consomem alimentos como carnes, vegetais e cereais. Mediante a isto, justificam-se os erros apresentados durante a pergunta 4, que abordou condutas diárias para promoção de saúde e 35% (n=7) não consideram como necessário a ingestão de tais alimentos diariamente para ter saúde. Porém, após a fase 3, 95% (n=19) correlacionaram tal comportamento como essencial para a melhoria de vida.

Tabela 2: Classificação dos erros e acertos sobre a alimentação saudável dos alunos avaliados de uma escola municipal de Taiacu, após a aplicação do jogo AlimentaAção. Taiacu/SP, 2017.

| Alunos | Erros | Acertos |
|--------|-------|---------|
| 01 | 08 | 34 |
| 02 | 03 | 39 |
| 03 | 06 | 36 |
| 04 | 06 | 36 |
| 05 | 04 | 38 |
| 06 | 05 | 37 |
| 07 | 08 | 34 |
| 08 | 04 | 38 |
| 09 | 02 | 40 |
| 10 | 06 | 36 |
| 11 | 06 | 36 |
| 12 | 05 | 37 |
| 13 | 07 | 35 |
| 14 | 04 | 38 |
| 15 | 06 | 36 |
| 16 | 06 | 36 |
| 17 | 04 | 38 |
| 18 | 06 | 36 |
| 19 | 07 | 35 |
| 20 | 08 | 34 |

Em relação à pergunta 7, notou-se também uma repercussão positiva ao final da aplicação da fase 3, na qual mesma se referia aos alimentos que os alunos levariam para a escola para serem consumidos no horário do recreio. Na fase 1, observou-se que 20% (n=4) dos alunos não levaria o salgadinho para o lanche, já no pós-jogo, 95% (n=19) mudaram suas respostas. Tal situação pode ser considerada positiva perante as escolhas alimentares, uma vez que o salgadinho é um alimento que geralmente está presente na vida das crianças, pois é um produto de fácil acesso, baixo custo e prático para consumo. Desta forma, se for possível diminuir o consumo deste tipo de alimento, poderá haver benefícios à saúde, uma vez que estão deixando de consumir um alimento com excesso de sódio e conservantes.

Analisando outros dados pertinentes a pergunta citada acima, destaca-se também a redução na escolha da bolacha recheada como opção de lanche escolar, sendo que na fase 1 40% (n=8) relataram a presença do alimento na lancheira e na fase 3 100% (n=20), optaram em não levar tal produto como preferência alimentar. Tal fato

contribui fundamentalmente para a criação de bons hábitos alimentares. Ressalta que o termo bolacha foi utilizado no estudo uma vez que, biscoito geralmente está relacionado a um alimento a base de polvilho.

A partir do estudo de Botelho et al. (2016), que avaliou o consumo alimentar de escolares, constatou-se que os mesmos não possuem o hábito de consumir frutas, verduras e legumes e tais alimentos são substituídos principalmente por bolachas, biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, bolos, batata frita, hambúrguer, entre outros. Em relação ao presente trabalho, estes dados concomitantemente refletem os resultados da pesquisa em todas as fases (1, 2 e 3), com diferenças na mudança de opinião sobre os alimentos que seriam consumidos no intervalo, evoluindo para a escolha de alimentos saudáveis.

Na fase 1 60% (n=13) optaram por consumir frutas no ambiente escolar e após a aplicação das fases 2 e 3, todas escolheram o referido alimento como opção de lanche. Desta forma, nota-se que a conduta alimentar dos escolares não depende apenas do conhecimento da variedade dos alimentos, mas também a compreensão dos benefícios existentes em consumi-los (FAGUNDES et al., 2016).

Segundo Prado (2016), ações de pequenas durações já surtem efeitos positivos na alimentação dos escolares, uma vez que tal informação pode ser obtida por meio da comparação da intervenção antes e após a realização da dinâmica nutricional, utilizando um questionário de consumo alimentar. Este fato está correlacionado aos resultados obtidos após a aplicação do jogo AlimentaAção, que demonstrou uma significativa melhora no número de respostas corretas comparando-se as fases 1 e 3.

Perante a estes fatos, notou-se a importância da educação nutricional, principalmente quando a mesma é apresentada de forma lúdica e de fácil compreensão. Ao final dos resultados das perguntas, foi dada às crianças uma breve explicação sobre cada pergunta e o porquê de serem consideradas certas ou erradas, o que pode ajudar a explicar a mudança na opinião dos alunos após o último questionário aplicado.

Considerações finais

No presente estudo encontrou-se um elevado número de crianças com hábitos alimentares inadequados em relação às suas lancheiras, que continham alimentos ricos em gorduras, açúcares, sódio e conservantes e pouca frequência da presença de frutas e hortaliças. Contudo observou-se que os escolares apresentaram conhecimento em relação à Nutrição, porém encontram dificuldades em praticar no dia a dia uma alimentação saudável.

A atividade de educação nutricional colaborou para a ampliação dos conceitos sobre a

alimentação e suas especificidades, dado este, verificado a partir da análise e comparação dos questionários propostos.

Sabe-se que a promoção da saúde durante a infância é um fator de extrema importância, pois é neste período que se inicia a formação de hábitos alimentares, como também a propensão do aparecimento de doenças crônicas futuramente. Mediante isto, destaca-se a importância da realização de atividades lúdicas sobre educação nutricional para a promoção de alimentação saudável e também a promoção da saúde, a fim de garantir uma melhoria de vida, como assim como assegurar o bem-estar na fase adulta.

Referências

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciênciaemtela*, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.2-3, 2009.

BRASIL. *Resolução CNS nº466*. Ministério da Saúde, v.1, n. 59, p. 1 - 12, 2012.

BOTELHO. A. M; VEIGA. C. M; PEREIRA. L. J; BIZARRO. G. M. ASSIS. M. A. A., PIETRO. P. F. D., VIEIRA. F. G. K. *Diagnóstico nutricional e elaboração de material didático para educação nutricional de escolares*. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

CARVALHO. L. M. F., SANTOS. M. N., SILVA. J. M. N. Conhecimentos e preferência alimentares de escolares submetidos a um programa de educação nutricional. *Rev. Simbio-Logias*, Teresina, v.3, n.9, p. 1-8, 2013.

CUNHA. L.F. *A importância de uma alimentação adequada na educação infantil*. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira, Medianeira, 2014.

FAGUNDES. A. A., LIMA. M. F., SANTOS. C. L. *Jogo eletrônico como abordagem não-intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil*. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, v.5, n13, 2016.

MARTINS, D., WALDER, B. S. M., RUBIATTI, A. M. M. Educação Nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. *Rev. Simbio – Logias*, Botucatu, v.3, n.4, p.87-93, 2010.

MATTA, J.S. *Manual de atividades de educação nutricional para pré-escolares em creches*. 2008. 65p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Nutrição Materno-Infantil) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

OLIVEIRA.M.N; SAMPAIO.T.M.T; COSTA.E.A. Educação nutricional de pré-escolares: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Economia Doméstica*, Viçosa, v.25, n.1, p. 93-110, 2014.

PONTES. A.M.O; ROLIM. H.J.P. *A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares*. Faculdades Integradas do Vale do Ribeiro – FVR, São Paulo, v.1, n.15, p. 9-11, 2016.

PRADO. B.G; FORTES. E.N.S; LOPES. M.A.L;GUIMARÃES. LV. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares:

um relato de experiência.*Demetra*– Instituto de Nutrição da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, v. 11, n.2 p. 269 – 382, 2016.

SOUSA, P. M. O. *Alimentação do Pré-Escolar e Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional*. 2006. 50p. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Qualidade em Alimentos) – Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2006.

YOKOTA, R. T. C. et al. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.23, n.1, p. 3-4, 2010.

Submetido em: 11/01/2018

Aceito em: 11/04/2018