

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

AÇÕES EDUCATIVAS EM NUTRIÇÃO PARA ESCOLARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA¹

Joicinara Teixeira Do Amaral², Marjana Maneti³, Jéssica Beatriz Backes⁴, Maristela Borin Busnello⁵, Lígia Beatriz Bento Franz⁶.

¹ Atividade desenvolvida no Projeto de Iniciação Científica “Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da autoimagem corporal de estudantes de educação básica” pertencente ao Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde.

² Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq joh-teixeira@hotmail.com;

³ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PROBIC/FAPERGS marjana-93@hotmail.com;

⁴ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, voluntária, jeeh.backes@hotmail.com;

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, marisb@unijui.edu.br;

⁶ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, ligiafra@unijui.edu.br.

Introdução

A alimentação adequada é indiscutível em qualquer idade. Contudo, o processo de Transição Nutricional, tem contribuído negativamente para uma vida saudável, inclusive na infância (MARTINS, et al., 2010). A escola influencia a criança nos seus hábitos, pois geralmente os alimentos disponibilizados nas cantinas escolares são de alto valor calórico e com baixo valor nutritivo. A educação nutricional na escola é uma ferramenta que, se utilizada corretamente, contribui para a formação e consolidação de valores e atitudes relativas à alimentação para a promoção da saúde individual e coletiva e também para a diminuição da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, pois incentiva o consumo adequado de nutrientes. Além disso, deve constituir artifício ativo, lúdico e interativo aonde as crianças ganham conhecimento para produzir alterações de práticas alimentares (LIMA; et al, 2009).

O desenvolvimento de atividades de educação nutricional nas escolas, possibilita a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. As atividades educativas no espaço formal da sala de aula são recurso que pode ser utilizado para enriquecer a transmissão de conhecimentos do conteúdo dos alimentos. Estas atividades no espaço formal da sala de aula têm como objetivo associar o conteúdo ministrado em sala com a realidade do meio e dos acontecimentos diários, proporcionando uma transmissão de conhecimentos de maneira descontraída e momentos de socialização.

Considerando estes aspectos este trabalho tem como objetivo descrever a contribuição das atividades no ensino – aprendizagem dos conteúdos sobre alimentação saudável no espaço escolar.

METODOLOGIA

Este estudo foi construído através do levantamento de dados encontrados na literatura já existente. As buscas foram realizadas em três bases de dados bibliográficas — Scielo, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas. Foram selecionados artigos publicados entre 2003 e 2014 e redigidos em

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

português. Optou-se pela busca por termos livres, sem o uso de vocabulário controlado (descritores), com essa estratégia, houve uma recuperação de um número maior de referências, dentro dos critérios pré-estabelecidos. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves: importância de atividades educativas em nutrição para escolares e atividades educativas em alimentação e nutrição. Dos documentos identificados, oito foram selecionados cuja leitura foi realizada, buscando-se identificar e compreender os principais argumentos dos autores acerca da temática.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Para o Ministério da Educação, Brasil (2007) uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do organismo, além de ser fonte de nutrientes também envolva diferentes aspectos, como valores culturais, sensoriais, entre outros. A alimentação é determinante para o adequado crescimento físico, desenvolvimento mental, contribuindo para a capacidade de concentração e facilitando o processo de aprendizagem dos alunos.

Os hábitos alimentares são estabelecidos na infância e quando inadequados, poderão estar contribuindo negativamente para a saúde dos futuros adultos. Hábitos alimentares incorretos podem causar desnutrição, que se caracteriza pela falta de nutrientes necessários ao corpo, prejudicando o crescimento e o desenvolvimento infantil. A prevenção de algumas doenças crônicas não transmissíveis do adulto inicia na infância. É o caso da obesidade que segundo a literatura está relacionada à ingestão excessiva de alimentos ricos em gorduras e açúcares, presentes no hábito alimentar da infância (IBGE, 2013).

A alimentação das crianças brasileiras tem se caracterizado pela presença excessiva de frituras, pizzas, hambúrgueres e guloseimas considerados alimentos não saudáveis (ROCHA, 2013). Essa oferta de alimentos não saudáveis é característica do atualmente denominado ambiente obesogênico, que favorece a disposição nas cantinas escolares, locais para compra de alimentos, restaurantes (DURAN, JAIME, 2014).

Neste contexto, a escola, como ambiente favorecedor da construção do conhecimento, tem papel fundamental na conscientização de seus alunos e comunidade escolar quanto ao consumo de alimentos saudáveis, contribuindo assim para melhorar a saúde, qualidade de vida e bem estar físico e mental (OLIVEIRA, 2009). Segundo Santos et al., (2005) intervenções nutricionais direcionadas a escolares têm sido reconhecidas como importantes estratégias para prevenir e tratar a obesidade.

A alimentação saudável no espaço escolar implica a integração de atuações voltadas para questões fundamentais, como, o estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais, estimulando medidas que evitem o acesso dos alunos a práticas alimentares inadequadas (ROCHA, 2013). Segundo Kain et al. (2001), programas educativos direcionados a escolares constituem uma das estratégias mais importantes para enfrentar a obesidade na população infantil, uma vez que a cobertura no ensino fundamental é de praticamente 100%.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), existente desde 1955, vinculado às escolas públicas, filantrópicas, comunitárias atende escolares brasileiros, jovens e adultos inclusive de áreas indígenas e remanescentes de quilombolas, ofertando alimentação saudável. O programa é considerado uma importante estratégia para garantia do direito humano a alimentação adequada,

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

pois se constitui em ambiente favorecedor de ações educativas em relação a alimentação e nutrição (CARDOSO, 2014).

Dentre as normativas atuais do PNAE está a consideração de que as ações educativas que devem permear o programa devem se em 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” (VASCONCELOS, 2012).

Essas ações têm como objetivo integrar a temática alimentação e nutrição no contexto escolar, enfatizando a alimentação saudável e a promoção da saúde, e destacando a escola como um espaço que favorece a formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania. Ações com esta característica, quando incorporadas ao projeto pedagógico da escola e considerando o ambiente escolar fortalecem a função pedagógica da alimentação.

A realização de dinâmicas de estudo e pesquisa alternativas, como a produção de alimentos, a construção de hortas escolares, elaboração de lanches saudáveis estimulam a curiosidade do educando, permitindo que esse conheça o que está comendo e saiba como ocorre todo o processo de produção do alimento até chegar à mesa.

O contexto desafiador da educação alimentar e nutricional exige o desenvolvimento de abordagens educativas que permitam abraçar os problemas alimentares de modo mais amplo, por intermédio de estratégias que superem a mera transmissão de informações (BOOG et al., 2003). A educação alimentar e nutricional é um instrumento de trabalho da área da nutrição, onde através da aprendizagem contínua sobre hábitos alimentares uma população, grupo ou paciente podem ter consciência de que alimentar-se é diferente de nutrir-se, além disso, que possam identificar se seu hábito alimentar é o correto, e assim, se for necessário, promover algumas mudanças no seu estilo de vida, mas a médio e longo prazo (ARAÚJO, 2010).

Técnicas e estratégias facilitadoras do aprendizado devem ser priorizadas sempre, principalmente ao se tratar de crianças e adolescentes (VALVERDE & PATIN, 2003). Dentre os métodos de educação alimentar e nutricional que podem ser aplicados, incluem-se confecção dos lanches, montagem de pratos saudáveis, jogos, vídeos, exposição de gravuras, cartazes, histórias, músicas e brincadeiras.

Sendo assim, é importante que propostas pedagógicas diferenciadas, se tornem vigentes nas escolas para minimizar a barreira existente entre teoria e prática, bem como para desenvolver o ensino-aprendizagem sobre alimentação saudável. As atividades lúdicas levam as crianças a transformarem a realidade de acordo com o seu próprio desejo, gerando experiências de tal modo que elas contraiam conhecimento. Deste modo, é correto afirmar que, por meio das atividades lúdicas, a criança assimila, expressa e constrói a sua realidade (VIANA; et al, 2010).

O processo de aprendizagem realizado de forma lúdica favorece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da autoestima, preparando a criança para ser um cidadão capaz de enfrentar desafios e participar na construção de um mundo melhor. O brincar e o jogar são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual do ser humano.

O desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento das crianças, adolescentes e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição,

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

possibilitando e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis, valorização da utilização da merenda escolar e conseqüentemente a diminuição do desperdício de alimentos.

Dessa forma, temos a responsabilidade de orientar os alunos, para que os mesmos fiquem cientes das conseqüências que uma má alimentação pode provocar no seu desenvolvimento físico e intelectual, e ao mesmo tempo conscientizá-los dos benefícios de uma alimentação saudável para a sua saúde.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a execução de um trabalho de educação nutricional na escola concretiza e reafirma o compromisso destas atividades na modificação e formação de bons hábitos alimentares das crianças em idade escolar, assim como a construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, estendidos também ao ambiente familiar.

Práticas educativas lúdicas, de interação, quando acompanhados do conhecimento teórico já trabalhado na sala de aula, propicia um aprendizado mais rico, mais consistente, pois a prática torna o aprender mais agradável e de fácil entendimento. Com esse trabalho pretende-se que o nível de conhecimento dos escolares com relação à alimentação e nutrição torne-se mais sólido, influenciando assim nas suas escolhas nutricionais e conseqüentemente colaborando na formação de cidadãos conscientes e cuidadosos com sua saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOOG, M. C. F., et al. Utilização de vídeo como estratégia de Educação Nutricional para adolescente: “Comer: o fruto ou o produto?” Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, jul./set., 2003.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Panorama da alimentação escolar. Brasília, 1995. (Ofício CFN n. 223/95).

DURAN, A. C.; JAIME, P.C. Determinantes ambientais da alimentação em saúde coletiva: avaliação e aplicações. In.: CARDOSO, M.A.(Ed.) Nutrição em Saúde Coletiva. São Paulo: Atheneu, 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, Relatório da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Rio de Janeiro, 2013.

VALVERDE, M. A. & PATIN, R. V. In: Atualização em obesidade na infância e na adolescência. Prevenção da obesidade em crianças e adolescentes em Cuba. São Paulo: Atheneu, 2003. 69 p.

ROCHA, A. G. S., et al. A importância da horta escolar para o ensino/ aprendizagem de uma alimentação saudável. Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE. Recife, 2013.

SANTOS, C. S., et al. Ações educativas em nutrição para prevenção de obesidade em escolares de Florianópolis-SC. Revista Eletrônica de Extensão. Número 2, 2005.

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

OLIVEIRA, K., SKONIESKI, G., WEBER, B., CIBEIRA, G. H. Ações Educativas Em Nutrição: Testando a Efetividade de um Modelo para Reduzir a Obesidade Infantil. X Salão de Iniciação Científica – PUCRS, 2009.

ARAÚJO, S. M. L. Desenvolvimento de atividades para crianças e adolescentes em educação nutricional: realização de dinâmicas educativas. 2010.

MARTINS, D., WALDER, B. S. M., RUBIATTI, A. M. M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. Revista Simbio-Logias, V. 3, n. 4, Jun. 2010.

RODRIGUES, S. A., GARMS, G. M. Z. Intencionalidade da ação educativa na educação infantil: a importância da organização do tempo e do espaço das atividades. Presidente Prudente, SP, v. 14, n. 15, p. 123-137, jan./dez. 2007.

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável. Eliane Said Dutra [et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007. 92 p.

VASCONCELOS, F. de Assis G. de...et al. (orgs.) Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos. 2. ed. - Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012.11