Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

RODAS DE CONVERSAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA[1]

Aline Bianca Lisboa Queiroz[2], Jéssica Beatriz Backes[3], Lígia Beatriz Bento Franz[4], Maristela Borin Busnello[5].

[1] Projeto de Iniciação Científica Consumo Alimentar, Prática de Atividade Física, Estilo de Vida e Percepção da Auto-Imagem Corporal de Estudantes de Educação Básica
[2] Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, bolsista PIBIC/UNIJUÍ, Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde
[3] Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUÍ, bolsista PIBIC/CNPQ, Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde
[4] Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde-Mestrado (PPGAIS), Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde e Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano
[5] Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida,Grupo de Pesquisa em Atenção à Saúde, orientadora da Bolsa de Iniciação Científica

INTRODUÇÃO

Estudos mostram que os hábitos alimentares incentivados e estabelecidos na infância podem ter influência no comportamento que se seguirá na vida adulta, contribuindo ou não para a prevenção de doenças e agravos não transmissíveis. Segundo Neutzlinget al., (2010), quando a criança tem uma alimentação saudável, reduz-se o risco de se tornar um adulto com doença crônica.

O comportamento alimentar adotado por crianças e adolescente em fase escolar, tem sido caracterizado por escolhas alimentares inadequadas ou pouco saudáveis. Alguns estudos sobre os padrões alimentares de crianças e adolescentes, realizados no Brasil e em outros países, mostram elevado consumo de alimentos com alta concentração de energia (gorduras e/ou açúcares), e baixo consumo de leite, frutas e hortaliças. Essas práticas alimentares são desfavoráveis, por estarem associadas a alto risco de doenças crônicas não transmissíveis (CONCEIÇÃO,et al, 2010).

Considerando que a escola é a porta de entrada para a construção do conhecimento, as ações de educação alimentar e nutricional são cada vez mais necessárias na busca pela conscientização e entendimento quanto à importância de uma alimentação saudável determinando ações que contribuem para a incorporação de hábitos alimentares mais saudáveis visando à promoção da saúde.

A maior parte das atividades em sala de aula, implementadas como uma matéria específica de educação nutricional ou incluídas transversalmente no conteúdo do currículo tradicional, baseiam-se na educação formal, utilizando informações apresentadas de forma estruturada, com objetivos claros e específicos, a fim de informar sobre os benefícios de se manter uma dieta saudável (SILVEIRA et al,2011).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Mais recentemente as estratégias educativas utilizadas pelos profissionais nutricionistas na Educação Alimentar e Nutricional, temtomado como ponto de partida estratégias participativas e dialógicas, levando-se em conta a demanda de cada faixa etária e respectiva abordagem.Apontam os autores que, para a educação nutricional ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula(MARTINS,2010).

Experiências recentes amparam-se na pedagogia problematizadora(FREIRE, 1996) como referencial teórico para as estratégias educativas sobre alimentação e nutrição.As ações são propostas e planejadas na Educação Alimentar e Nutricional considerando que as crianças e adolescentes trazem consigo conhecimentos e percepções que devem ser problematizados e em algumas situações ressignificados. Nesta proposição de trabalho os pressupostos apresentados por Paulo Freire como a vontade (entendida como a curiosidade crítica e dúvidas), autonomia, emancipação, diálogo e afetividade são considerados como elementos definidores da ação educativa(FREIRE, 1996).

O objetivo do presente estudo foi descrever e problematizar as ações de educação alimentar e nutricional realizadasno ambiente escolar, denominadas “Rodas de conversa sobre alimentação saudável”.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi de natureza empírica teórica com tratamento qualitativo dos dados. Uma das etapas da pesquisa “Consumo Alimentar, Prática de Atividade Física, Estilo de Vida e Percepção da Auto-Imagem Corporal de Estudantes de Educação Básica”, que vem sendo desenvolvido junto às escolas de ensino fundamental e médio de município da região noroeste do Rio Grande do Sul consistiu noregistro do consumo alimentar e da qualidade das refeições. Os alunos foram estimulados a preencher um questionário sendo que a coleta de dados ocorreu no período de maio a junho de 2015. Os questionários foram recolhidos, revisados sendo o consumo alimentar analisado considerando a proposição descrita por Louzada etall, (2015) que discrimina os alimentos quanto ao grau de processamento. Os alimentos foram descritos como: in natura ou minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados.

Após análise dos dados a respeito do hábito alimentar e consumo de lanches, propôs-se a realização de rodas de conversa com as turmas em sala de aula para debater aspectos relacionados aos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. Foram realizadas três rodas de conversa até o momento. Duas delas com alunos do ensino fundamental e uma delas com alunos do ensino médio. Foram feitas observações das atividades realizadas e, posteriormente, a anotação das manifestações que surgiram no decorrer da realização das Rodas de Conversa sistematizando os aspectos de maior significado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

A adoção de estilo de vida sedentário, juntamente com alimentação inadequada tem sido o grande precursor para o aumento no número de crianças e adolescentes em sobrepeso e obesidade nos últimos tempos. Tendo em vista que na fase adulta o controle dessas doenças se torna mais difícil, estudos tem demonstrado que é na infância que hábitos saudáveis devem ser intensificados.Segundo Bertin et al, 2010, um estilo de vida saudável precisa ser introduzido de forma gradual e mantido na idade escolar, priorizando a formação de hábitos alimentares adequados mediante estratégias de educação nutricional.

A prática alimentar cada vez menos saudável é observado em decorrência do que os autores denominam como um ambiente favorecedor da obesidade. Os resultados de nosso estudo apontam para um baixo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados por parte dos alunos, pois apenas 44,04% relataram consumo destes alimentos mais do que três vezes na semana e somente 6,25% referiram consumir diariamente estes alimentos. Quanto aos alimentos ultraprocessados, 72,57% (209) dos escolares relataram consumo não adequado (mais do que duas vezes na semana) no lanche da tarde.

Em 2005, TRICHES ao estudar o ambiente alimentar escolar,já destacava que um dos fatores contribuintes para essa situação era a comercialização de uma variedade de alimentos ricos em energia e gorduras a disposição de escolares, e por outro lado o consumo de frutas e verduras cada vez menos presentes na alimentação.
LOUZADA, (2015)analisando o teor médio de micronutrientes na dieta da população brasileira, comparando o teor médio de micronutriente de alimentos ultraprocessados, em relação aos alimentos in natura ou minimamente processados,aponta que os primeiros apresentam inferioridade na composição de micronutrientes importantes na nutrição de crianças e jovens.O consumo de alimentos com baixo valor nutricional representa um padrão alimentar que vem sendo adotado rotineiramente entre a população. LOPES (2010)apud FREITAS (2014) enfatiza que devido ao estilo de vida atual, cada vez mais se recorre à praticidade dos alimentos processados.

As Rodas de Conversa sobre alimentação saudável desenvolvidas junto a Escola tinham como propósito problematizar os resultados acima apresentados e ressignificar conhecimentos acerca da alimentação. A metodologia escolhida alia-se às proposições da Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL 2012) e a pedagogia problematizadora (FREIRE 1996) e são produzidas e compreendidas como espaço de diálogo, valorização do saber do aluno, fortalecimento do autocuidado em saúde.

As Rodas de Conversa foram realizadas em sala de aula com a presença da professora e os alunos foram estimulados a abordar o tema alimentação, problematizando-o. A participação das bolsistas ocorria na coordenação das discussões e na ressignificação de conteúdos e conhecimentos discutidos. Várias dinâmicas foram utilizadas para provocar a participação dos alunos, entre elas podemos citar a dinâmica da Caixa de Perguntas, Mitos e verdades, com objetivo de provocar a fala de todos na roda, e conduzir a discussão.

Essa compreensão de educação/praticas educativas pressupõe um processo de construção coletiva de significados e saberes, da alternância nos papéis de educadores (alunos de Nutrição – bolsistas

do Projeto, professora da turma ou disciplina) e educandos (alunos do ensino fundamental e médio) e do enfrentamento criativo dos momentos que se apresentam nestas vivências. Na obra de Paulo Freire, Pedagogia da Autonomia (1996), vamos encontrar a ideia de que a educação é uma forma de intervenção no mundo, que ensinar exige liberdade e autoridade,exige saber escutar.

Conhecimentos acerca da importância de manter horário para as refeições, grupos de alimentos e suas funções, importância de consumo frequente de frutas e verduras, lanches saudáveis, foram alguns dos temas discutidos nas rodas de conversa e problematizados. Surgiram a partir do levantamento feito junto aos escolares, mas foram problematizados a partir da fala de cada um dos membros da roda de conversa, alunos, professor da turma e bolsista.

Ao possibilitar que a maior parte dos escolares participantes da roda falasse, estabeleceu-se e valorizou-se o protagonismo de cada um e deslocou-se o papel do aluno bolsista estudante/professor que "sabe sobre o assunto", para outro movimento no qual podemos contribuir com o conhecimento e aprendizado mesmo não sendo o "professor" ou o especialista sobre o tema (MARTINS, 2013).

Para Cardoso, (2012) a educação é elemento transformador dos sujeitos com capacidade de refletir criticamente sobre sua realidade e intervir sobre ela. Espera-se que por meio dela se organize o trabalho em saúde com uma pedagogia diferenciada, que considere cada aprendiz com seus potenciais e dificuldades e que esteja voltada à construção de sentidos, abrindo, assim, caminhos para a transformação e não para a reprodução acrítica da realidade social.

Ao realizar as rodas de conversa esperamos que a compreensão sobre alimentação adequada e saudável fosseressignificada de modo a provocar mudanças nos hábitos alimentares dos escolares, pois o pressuposto da aprendizagem significativa propõe a transformação das práticas, nesse caso, as práticas alimentares.

CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alunos das diferentes turmas da Escola e as bolsistas vivenciaram diferentes situações de aprendizagem que provocou reflexão e mudança nas suas práticas. Foram realizadas três rodas de conversa sobre alimentação adequada e saudável com o intuito de problematizar hábitos alimentares. As rodas foram participativas e possibilitaram diálogo e discussão das temáticas eleitas.

Observamos que a educação alimentar e nutricional no âmbito escolar se faz necessária esclarecendo sobre a alimentação saudável, porém a opção por estratégias educativas como as rodas de conversa, potencializam o aprendizado e ressignificam conhecimentos. Para todos os envolvidos no processo educativo participativo e dialógico, os aprendizados possibilitam o crescimento e a percepção de que aprender se dá nos espaços de interação e reflexão.

REFERÊNCIAS

BERTIN, Renata Labronici; MALKOWSKI, Juliana; ZUTTER, Larissa Cristina I. ; ULBRICH, Anderson Zampier. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev. paul. pediatria. [online]. 2010, vol.28, n.3, pp.303-308.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012

Cardoso, Ivana Macedo. Rodas de Educação Permanente" na Atenção Básica de Saúde: analisando contribuições. Saúde Soc. São Paulo, v.21, supl.1, p.18-28, 2012.

CONCEICAO, Sueli Ismael Oliveira da et al. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. Rev. Nutr. [online]. 2010, vol.23, n.6, pp.993-1004.

FREIRE, P.Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS et al, Reflexões sobre alimentos consumidos no lanche escolar, 4º Encontro de GTs – Comunicon, 2014.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al.Impact of ultra-processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. Rev. Saúde Pública [online]. 2015, vol.49, 45. Epub Aug 07, 2015.

MARTINS, Daniela, et al.Educação Nutricional: Atuando Na Formação De Hábitos Alimentares Saudáveis De Crianças Em Idade Escolar. Rev. Simbio-Logias, V.3, n.4, Junho, 2010.

Martins, Fátima Soraya Espíndola.A roda de conversa como protagonista no aprendizado de práticas de saúde. AnCongrBrasMedFam Comunidade. Belém, 2013 Maio; 12:273.

NEUTZLING, M. B; et al. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Rev. Nutr., Campinas, 23(3):379-388, v. 23, p. 379-388, 2010.

SILVEIRA, Jonas A. C.; TADDEI, José A. A. C.; GUERRA, Paulo H.; NOBRE, Moacyr R. C..A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática, Jornal de Pediatria - Vol. 87, Nº 5, 2011.

TRICHES, Rozane Márcia and GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev. Saúde Pública [online]. 2005, vol.39, n.4, pp.541-547.