

INTERVENÇÃO EDUCATIVA NUTRICIONAL EM UMA CRECHE MUNICIPAL NO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL¹

NUTRITION EDUCATION INTERVENTION IN A PUBLIC PRESCHOOL IN THE STATE OF RIO GRANDE DO SUL

Pâmela Capelari² e Aline Sobreira Bezerra³

RESUMO

A educação nutricional é uma das alternativas eficazes para promover alterações no comportamento alimentar do público infantil. Esta pesquisa teve por objetivo a aplicação de métodos lúdico-pedagógicos em educação alimentar, com a orientação de crianças em idade pré-escolar sobre a importância da alimentação saudável e instrução dos mesmos na formação de hábitos alimentares adequados. Esta pesquisa de caráter exploratório e intervencional foi desenvolvida em uma Escola de Educação Infantil no interior do Estado do Rio Grande do Sul. Participaram das atividades 40 pré-escolares, da faixa etária de 3 a 5 anos de idade. Foram desenvolvidas ações de intervenção nutricional com atividades lúdicas pedagógicas. Os resultados demonstraram que a população alvo assimilou favoravelmente a proposta, sendo observado que crianças na fase pré-escolar estão aptas para receber informações sobre alimentação e nutrição. Sendo assim, a educação nutricional inserida na escola é uma das maneiras de melhorar a qualidade de vida das crianças atendidas.

Palavras-chave: alimentação, educação nutricional, escolares, saúde.

ABSTRACT

Nutrition education is one of the most effective ways to promote changes in children's eating behavior. This study aimed to apply recreational and teaching methods towards food education to preschoolers in order to promote healthy eating habits. Characterized as exploratory research, the study was developed in a pre-school located in the countryside of Rio Grande do Sul. 40 preschoolers, aged from 3 to 5 years old, participated in the study. Nutrition education actions were developed by means of recreational and teaching methods. The results showed that the target participants favorably assimilated the proposal, revealing that preschoolers are able to receive information about food and nutrition. Thus, promoting nutrition education in schools is a way to improve children's quality of life.

Keywords: food, nutrition education, preschoolers, health.

¹Trabalho de Iniciação Científica.

²Acadêmica do Curso de Nutrição - UFSM/Palmeira das Missões. E-mail: pamelacapelari@hotmail.com

³Orientadora. Docente do Curso de Nutrição - UFSM/Palmeira das Missões. E-mail: alinecelo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A educação nutricional justifica-se como uma das maneiras de ocasionar alterações ou modificações no perfil comportamental de grupos específicos (HAKIM; SOLIANO, 1989). Desde a infância cada indivíduo forma as suas preferências alimentares por meio das sensações que são apresentadas e vivenciadas, através do tato, sabor e odor (CANESQUI; GARCIA, 2005). Sendo assim, a alimentação desempenha um papel primordial durante todo o ciclo de vida do ser humano.

O ambiente escolar é um espaço ideal para a execução de programas sobre a alimentação e a nutrição, com ênfase na promoção da saúde, na formação de hábitos saudáveis e na construção da cidadania (PHILIPPI, 2000).

A educação nutricional é um “conjunto de estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também de modificar, crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação, visando o acesso econômico e social de todo cidadão a uma alimentação quantitativa e qualitativamente adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social (BOOG, 1997, p. 7).

O propósito principal de uma intervenção nutricional é atingir modificações no comportamento alimentar, e não apenas repassar informações, ou seja, transformar as recomendações dietéticas e o conhecimento científico em fidedignas alterações no comportamento alimentar (TORAL; SLATE, 2007).

As práticas alimentares adequadas durante a infância proporcionam um efeito protetor na criança, como o ato de amamentar e de oferecer uma alimentação equilibrada. Dessa forma, o consumo alimentar dos pais é um importante aspecto a ser considerado, pois possui influência direta nas escolhas alimentares das crianças (VERDE; OLINDA, 2010). Portanto, o investimento em medidas de saúde é um seguro e eficiente modo de reduzir os índices de distúrbios nutricionais, como a obesidade, através de regulamentos estabelecidos por gestores públicos e da utilização do ambiente escolar como um local para que as questões nutricionais sejam transmitidas aos indivíduos (DANELON et al., 2006).

Segundo Boog (2008), ao considerar as disposições da Lei 8.234/91, que regulamenta as ações profissionais do nutricionista, a educação alimentar e a assistência nutricional apresentam características mais amplas, perpassando intervenções por outros profissionais. Além disso, a Organização Mundial da Saúde expressa inúmeras medidas que abrangem diversos setores públicos que também são responsáveis por promover práticas alimentares saudáveis.

Programas de educação nutricional estão sendo desenvolvidos em muitos países, como estratégia para prevenir doenças crônicas, indicadas como o principal motivo de morte na idade adulta. Estes programas promovem a alteração de determinados comportamentos na infância, beneficiando as crianças, por meio de orientação adequada sobre ingestão energética e de micronutrientes (DAVANCO et al., 2004).

Algumas regras sociais, compostas por significados específicos, regem sobre o ato da busca, da escolha, do consumo e proibições da utilização de certos alimentos. Aprender a particularidade cultural dessas regras é de extrema importância, pois o alimento constitui uma linguagem (DANIEL; CRAVO, 1989).

No ambiente escolar é relevante demonstrar e estimular a ingestão de alimentos saudáveis, fazendo com que o público infantil manipule, prepare e prove novos alimentos (GUTHRIE et al., 2000). Assim, evidências científicas mostram que não devem ser comercializados alimentos prejudiciais à saúde na escola, considerando que a disponibilidade de produtos em lanchonetes influencia os hábitos alimentares (EDMONDS et al., 2001).

As atividades efetivas de projetos de saúde em escolas, compreendendo o conhecimento, as atitudes, os comportamentos e habilidades, são direcionadas para conscientizar sobre a adoção de hábitos saudáveis que resultam em melhor qualidade de vida, capacitando as crianças para optarem por comportamentos que promovem a saúde do indivíduo, família e comunidade (MCGINNIS; DEGRAW, 1991). Por outro lado, a infância é um período no qual estão sendo estabelecidas as bases para comportamentos, incluindo os relacionados à alimentação (DUYN, 1998).

Diante do exposto, este trabalho teve por objetivo a aplicação de métodos lúdico-pedagógicos em educação alimentar, em uma Escola de Educação Infantil do interior do Rio Grande do Sul, com orientação de crianças em idade pré-escolar sobre a importância da alimentação saudável e instrução dos mesmos na formação de hábitos alimentares adequados.

METODOLOGIA

Esta pesquisa de caráter exploratório e intervencional foi desenvolvida durante o ano de 2014, e contou com a participação de 40 pré-escolares, de ambos os sexos, da faixa etária de 3 a 5 anos de idade. Foram incluídas no estudo somente as crianças cujos pais aceitaram que participassem da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Aos participantes garantiu-se anonimato e todos os responsáveis pelos mesmos estão cientes dos objetivos desta pesquisa. Assegurou-se o direito de desistência durante a coleta de dados sem necessidade de aviso-prévio ou justificativa, e ainda não foi permitido, em hipótese alguma, qualquer constrangimento, físico, intelectual ou moral do participante. A pesquisa foi registrada junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM sob o número CAAE: 36922614.2.0000.5346.

Primeiramente foi realizada uma visita ao ambiente escolar, com o propósito de observar e avaliar o contexto social das crianças, o espaço físico e organizar os dias disponíveis para a realização das atividades. O diagnóstico consistiu na observação da alimentação das crianças durante o lanche e almoço realizados na escola, a partir da análise das preparações que sobravam no prato, decorrentes da baixa aceitação das crianças. A partir desse diagnóstico, foram formuladas propostas de interven-

ção nutricional e suas respectivas metodologias, com o objetivo de desenvolver nas crianças atitudes adequadas em relação ao alimento, considerando para tanto os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. Respeitou-se a capacidade de abstração das diferentes faixas etárias atendidas, assim como, foram priorizadas ações de incentivo para ocasionar a motivação das crianças em relação às atividades lúdicas pedagógicas executadas.

Após, foram elaborados os materiais necessários para a execução das atividades de pintura, recorte, colagem, cartazes, entre outras. As atividades foram iniciadas com a exposição da história infantil “O sanduíche da Dona Maricota”, escrita por Guedes (1991), que foi apresentada em *slides* para as crianças. Na sequência, com o estabelecimento de um diálogo informal, cada criança foi interrogada sobre os seus próprios gostos e preferências, relacionando aos fatos relatados na história.

Em outra ocasião, os pré-escolares foram estimulados e orientados a montar individualmente um sanduíche com os alimentos variados disponíveis, sendo estes: cenoura ralada, pepino, tomate, alface, ovos, mortadela, queijo, pimentão, margarina, requeijão, pão branco e pão integral. Na primeira etapa da atividade cada criança adicionava no seu sanduíche o que gostava de comer, o que sentia vontade de comer, ou seja, de acordo com o seu desejo próprio. Na segunda etapa, foi solicitado para que cada um experimentasse os alimentos que não estavam presentes no sanduíche elaborado individualmente.

Nos demais encontros foi exposta a história infantil “A Cesta de Dona Maricota”, de autoria de Belinky (2007), com o estabelecimento de interações ativas com as crianças sobre a importância da ingestão de frutas e legumes. As frutas citadas na história foram levadas para sala de aula para a degustação, onde cada criança de forma individual, com os olhos vendados era estimulada a descobrir pelo olfato, tato e paladar qual era a fruta ofertada.

A avaliação da eficácia do plano de ação foi executada através da elaboração de um cartaz, confeccionado com EVA e figuras de alimentos. As figuras eram disponibilizadas e as crianças escolhiam uma para colar no cartaz e relatavam o motivo de sua escolha. Esta atividade tinha como finalidade verificar se as atividades realizadas contribuíram de forma positiva para a melhora dos hábitos alimentares deste grupo.

Durante todo o percorrer das atividades foram distribuídos desenhos para colorir e realizada a decoração da sala de aula e do refeitório da instituição com imagens de alimentos feitos com isopor e EVA, de acordo com a temática trabalhada.

RESULTADOS

No diagnóstico observou-se que havia pouca aceitação das verduras ofertadas no almoço (52,2% dos alimentos que sobravam eram verduras) e das frutas fornecidas como lanche (32%).

Muitas crianças relataram que sabiam da importância da alimentação, mas percebeu-se que não tinham conhecimento sobre o que eram alimentos saudáveis. Vale ressaltar que na atividade de

preparação do sanduíche constatou-se a prevalência da preferência por pão branco, 85% (n=34) das crianças, em detrimento do pão integral, demonstrando o hábito de consumir alimentos mais refinados desde a infância. Porém, manipular, preparar e provar alimentos pode estimular seu consumo. Ressalta-se que o pimentão teve pouca aceitação (5%), o que foi vinculado ao seu sabor. Na atividade em que as crianças eram instigadas a descobrir através olfato, tato e paladar a fruta ofertada, 65% das crianças conseguiram identificá-las corretamente.

Os resultados da pesquisa demonstraram que a população alvo assimilou favoravelmente a proposta, pois posteriormente as atividades executadas 84,3% das crianças escolheram alimentos como frutas, verduras, legumes e sucos para acrescentar no cartaz avaliativo, sendo que 63,2% dos relatos sobre o motivo das escolhas continham a frase: “é bom para ter saúde”, ou seja, os pré-escolares expressaram adequadamente o que seria uma alimentação saudável. Além disso, por meio das atividades desenvolvidas pode-se observar que as crianças na fase pré-escolar estão aptas para receber informações sobre alimentação e nutrição.

Em todos os encontros foi observado que as crianças apresentavam grande interesse em expressar suas vontades, gostos, hábitos, preferências e experiências alimentares. De forma geral, as novidades apresentadas aos mesmos, eram aceitas com curiosidade, satisfação, ansiedade e muito entusiasmo. Demonstraram apreciação pelos sabores das frutas, muitas das quais jamais haviam experimentado, e até mesmo desconheciam.

DISCUSSÃO

Nos primeiros anos de vida, é essencial que a alimentação oferecida seja qualitativa e quantitativamente adequada para o crescimento e desenvolvimento da criança, pois ela fornece ao organismo energia e nutrientes essenciais para o ideal funcionamento do mesmo e para a manutenção de um bom estado de saúde (MONTEIRO et al., 1995). As práticas alimentares são construídas durante toda a vida, sendo os anos iniciais um período extremamente importante para o estabelecimento de hábitos alimentares que promovam a saúde (PHILIPPI et al., 2003).

Na educação infantil a construção do conhecimento ocorre por meio da ludicidade, sendo o ato de brincar imprescindível para se estabelecer uma maneira prazerosa de ensinar e aprender. Sendo assim, as atividades lúdico-pedagógicas realizadas com os pré-escolares sempre levaram em consideração o princípio da ludicidade, inspirado numa concepção de educação para além da instrução (MONTEIRO et al., 2008).

Um estudo realizado por Benetti et al. (2008), relata que o desenvolvimento de trabalhos com pré-escolares na área de educação nutricional ocasiona a elevação gradual do interesse dos participantes por assuntos de alimentação e nutrição. Assim, atividades de educação nutricional tornam possível despertar a curiosidade e o interesse do público-alvo.

É necessário grande cuidado em relação à alimentação de crianças em idade pré-escolar, pois é nessa faixa etária que ocorre a incorporação de novos hábitos alimentares e experiências sensoriais (conhecimento de novos sabores, texturas e cores), que interferem diretamente no padrão alimentar a ser exercido pela infante (ALVIÑA, 1996).

Diante disso, o profissional de saúde ao sugerir qualquer intervenção na área alimentar deve considerar vários fatores envolvidos: econômicos, culturais e sociais, principalmente quando a proposta de intervenção esta relacionada com parâmetros educativos (RAMALHO; SAUNDERS, 2000).

Sob esse aspecto a Organização Mundial da Saúde destaca que é fundamental que a educação nutricional envolva métodos de ensino-aprendizagem para o surgimento de habilidades individuais, que permitam enfrentar as questões relacionadas à alimentação e nutrição (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

O alimento é algo representável, isto significa que nem tudo o que pode ser utilizado como alimento é percebido como tal. Porém, alimentar-se contém funções simbólicas e sociais, e não satisfaz apenas a necessidade biológica. A comensalidade apresenta sempre uma dimensão cultural, que permeia as relações sociais de diferentes classes de uma mesma sociedade (CASTRO, 1941; DANIEL; CRAVO, 1989).

O profissional de saúde ao sugerir qualquer intervenção na área envolvendo aspectos educativos, deve ponderar os fatores culturais e econômicos relacionados. A alteração das práticas alimentares e as modificações da qualidade da dieta são de extrema relevância e devem ser instrumento de reflexão, para que as ações propostas possam se tornar elemento factível de transformação de hábitos alimentares inadequados (RAMALHO; SAUNDERS, 2000).

As atitudes de orientação nutricional garantem o surgimento de habilidades individuais sobre a área de alimentação e nutrição, que são fundamentadas por métodos de ensino-aprendizagem (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007). A utilização de atividades lúdicas visando à promoção da saúde e da educação é considerada uma maneira eficaz para possibilitar o compartilhamento de experiências (MAGALHÃES, 2007).

Segundo Buss (1999), os veículos de informação por diferentes recursos beneficiam os processos educativos, fazendo com que a dinâmica de grupo seja uma técnica elegível para a promoção da saúde.

Sabe-se que o comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, transferidas pela família e sustentadas por tradições. Dessa forma, à ingestão alimentar dos filhos pode estar associada à periodicidade com que os pais mostram hábitos alimentares saudáveis, ocasionando implicações a longo prazo. Entretanto, durante a vida, o comportamento alimentar da criança pode alterar-se devido às mudanças do meio, relativas à escolaridade ou às modificações psicológicas individuais (TIBBS et al., 2001).

De acordo com Oliveira e Thébaud-Mony (1997) a alimentação é um evento social, no qual agem mutuamente o homem biológico e o social. Sendo assim, o ambiente escolar é propício para a execução de projetos de educação em saúde, pois a mesma contempla várias dimensões: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambiente físico e emocional (FOCESI, 1990).

CONCLUSÃO

Garantir a qualidade dos alimentos ingeridos e oferecidos para os indivíduos durante a infância é uma tarefa complexa, assim como despertar o interesse por uma alimentação mais saudável.

Sendo assim, a educação nutricional inserida na escola, aplicada por meio de estratégias eficazes e incentivada, é uma das maneiras de melhorar a qualidade de vida das crianças atendidas e estimular princípios gerais de uma alimentação saudável, permitindo que os alunos estejam aptos a realizarem escolhas nutricionalmente adequadas.

REFERÊNCIAS

ALVIÑA, M. Alimentación del pre escolar y escolar menor. In: Ruz, O. M. et al. (Editores). **Nutrición y salud**. Santiago: Universidad de Chile, 1996, p. 201-11.

BELINKY, T. **A cesta de Dona Maricota**. São Paulo: Editora Paulinas, 2007.

BENETTI, F. et al. Educação Nutricional para Pré-escolares em uma escola de Ensino Fundamental da Região Norte do Rio Grande do Sul. **Revista Perspectiva**, v. 32, n. 117, p. 105-114, 2008.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.

_____. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, 2008.

BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da escola de governo em saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 177-185, 1999.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação**. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005, p. 9-19.

CASTRO, J. **Fisiologia dos tabus**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nestlé, 1941.

DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 1, n. 13, p. 85-94, 2006.

DANIEL, J. M. P.; CRAVO, V. Z. O valor social e cultural da alimentação. **Boletim de Antropologia**, v. 2, n. 4, p. 70-83, 1989.

DAVANCO, G. M.; TADDEI, J. A. de A. C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2004.

DUYN, V. Transtheoretical model of change to successfully predict fruit and vegetable consumption. **Journal of Nutritional Education**, v. 30, n. 6, p. 371-80, 1998.

EDMONDS, J. et al. Ecological and socioeconomic correlates of fruit, juice, and vegetable consumption among African-American boys. **Preventive Medicine**, v. 32, n. 6, p. 476-81, 2001.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, 2007.

FOCESI, E. Health education at school: the teacher's role. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, v. 1, n. 2, p. 4-8, 1990.

GUEDES, A. **O sanduíche da Maricota**. São Paulo: Editora Moderna, 1991.

GUTHRIE, C. A.; RAPOPORT, L.; WARDLE, J. Young children's food preferences: a comparison of three modalities of food stimuli. **Appetite**, v. 35, n. 1, p. 73-77, 2000.

HAKIM, P.; SOLIANO, G. Nutrição e desenvolvimento nacional: estabelecendo a conexão. In: VALENTE, F. L. S. (Coord.). **Fome e desnutrição**: determinantes sociais. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1989, p. 29-47.

MAGALHÃES, C. R. O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde. **Interface**, Botucatu, v. 11, n. 23, p. 647-654, 2007.

MCGINNIS, J. F.; DEGRAW, C. Healthy Schools 2000: creating partnerships for the decade. **The Journal of school health**, v. 61, n. 7, p. 192-7, 1991.

MONTEIRO, C. A. et al. Evolução da desnutrição infantil. In: Monteiro, C. A. (Org.). **Velhos e novos males da saúde no Brasil**. São Paulo: Hucitec, p. 93-114, 1995.

MONTEIRO, E. A. A. et al. Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, n. 2, v. 23, p. 51-55, 2008.

OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 201-8, 1997.

PHILIPPI, S. T. Guia alimentar para o ano 2000. In: ANGELIS, R. C. de. **Fome Oculta**. São Paulo: Atheneu, cap. 32, p. 160-76, 2000.

PHILIPPI, S. T.; CRUZ, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, 2003.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2000.

TIBBS, M. A. T.; JOSHU, D. H.; SCHECHTMAN, K. B. et al. The relationship between parental modeling, eating patterns, and dietary intake among African-American parents. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 101, p. 535-41, 2001.

TORAL, N.; SLATE, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007.

VERDE, S. M. M. L.; OLINDA, Q. B. Educação nutricional: uma ferramenta para alimentação saudável. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 23, n. 3, p. 197-198, 2010.

