

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESCOLARES POR MEIO DE COMUNICAÇÃO EM MASSA¹

NUTRITION EDUCATION IN SCHOOLS THROUGH MASS MEDIA

**Amanda Borges de Oliveira², Juliana Diniz Ribeiro²,
Julie Tais Simon Schalemburger², Teonas Henrique Freitas de Oliveira²,
Suélen Nascimento², Patrícia Wienandts Flores³ e Ana Lúcia de Freitas Saccol⁴**

RESUMO

A escola é o local adequado para que se desenvolvam programas de promoção e educação em saúde devido ao seu vasto alcance e repercussão. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi elaborar um *Quiz* sobre a educação nutricional e os hábitos saudáveis de higiene em uma escola pública estadual do município de Santa Maria - RS utilizando o rádio como um meio de comunicação em massa para promover a mudança de hábitos com relação à alimentação e higiene pessoal no público escolar. Este estudo foi realizado com uma turma do 3º ano do ensino fundamental e foi composto por atividades que incluíram perguntas e respostas sobre a higiene e a alimentação saudável. A eficácia da atividade ficou evidente pelo fato de os alunos conseguirem responder a maioria das perguntas além de demonstrarem interesse pelos temas tratados. A atividade atingiu seus objetivos que eram divulgar informações sobre a educação nutricional e a higiene contribuindo para o conhecimento dos alunos sobre a alimentação e as questões ligadas a higiene pessoal.

Palavras-chave: alimentação, escolares, hábitos saudáveis, *quiz*.

ABSTRACT

Schools are the ideal place to develop health education programs because of their wide scope and impact. Consequently, this study aimed to create a quiz about nutrition education and healthy hygiene habits in a state school in the city of Santa Maria-RS using the radio as a means of mass communication. The objective was to change the students' eating and hygiene habits. This study investigated a group of third grade students and consisted of activities that included questions and answers about hygiene and healthy eating habits. Evidence on the effectiveness of the activity is based on the fact that the students were able to answer most of the questions and showed interest in the topics discussed. Therefore, the objective of this study, which was to disseminate information on nutrition education and hygiene, contributing to the students' knowledge of food and personal hygiene, was achieved.

Keywords: *food, students, healthy habits, quiz.*

¹ Trabalho de Iniciação Científica.

² Acadêmicos do Curso de Nutrição - Centro Universitário Franciscano. E-mail: julie.sps@gmail.com; julianadiniz@gmail.com; theo.henri@hotmail.com; amandab_oliveira@outlook.com; sukacardoso@hotmail.com

³ Colaboradora. E-mail: pattywflores@hotmail.com

⁴ Orientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: alsaccol@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O Brasil pode ser considerado um país de transição nutricional devido à diminuição da desnutrição e ao consequente aumento da obesidade. Este fato é causado, principalmente, pela inadequação e pelos excessos no consumo alimentar, quadro que se torna um grave problema em crianças e adolescentes. Ressalta-se, ainda, que os hábitos e as práticas alimentares são construídos na fase escolar e são influenciados por diversos fatores, cabendo, dessa forma, aos profissionais da saúde e aos educadores uma orientação para os escolares a respeito de hábitos saudáveis e de uma alimentação adequada (MELO et al., 2004; FERNANDES et al., 2012; MORAES; DIAS, 2013).

Outro assunto importante no que se refere à fase escolar são os hábitos de higiene que se mostram fundamentais para a prevenção de doenças, principalmente para aquelas de origem parasitária. Os fatores ambientais e sociais estão relacionados na problemática das parasitoses e tornam o conhecimento destes aspectos de extrema relevância quando se pretende realizar uma intervenção educativa de maneira eficaz. Ademais, compreende-se que estas intervenções podem atingir efeitos duradouros e são caracterizadas por um custo menor quando comparadas a tratamentos curativos (RIBEIRO et al., 2013).

Dessa forma, reconhece-se que a promoção da saúde no ambiente escolar é um assunto de âmbito nacional, admitindo a concepção de que a escola é um importante ambiente de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento no qual são adquiridos princípios essenciais, além de configurar-se como o local adequado para se desenvolverem programas de promoção e educação em saúde de vasto alcance e repercussão, já que exerce uma profunda influência sobre seus alunos nos períodos de sua formação (GONÇALVES et al., 2008).

Nesse âmbito, o uso de tecnologias de comunicação facilita o processo de aprendizagem uma vez que as mídias surgem com a função de informar e de comunicar. Assim, a utilização dos meios de comunicação no espaço escolar faz ressignificar o conceito de conhecimento. A mídia, no espaço escolar, se apresenta de forma concreta diante do conhecimento dos elementos que fazem a linguagem radiofônica, possibilitando, dessa forma, meios que viabilizam práticas pedagógicas comprometidas com a inclusão dos envolvidos despertando competências e habilidades importantes na construção do conhecimento (SOUZA; QUEIROZ, 2012).

Dessa forma, o rádio é considerado um excelente veículo de comunicação não apenas pela sua abrangência e capacidade de atingir grandes públicos, mas também pelas facilidades propiciadas pelo seu formato na veiculação de informações. Nos dias de hoje comprova-se que este meio de comunicação é, e continuará sendo, um dos mais poderosos veículos de comunicação em massa, em especial nos países em desenvolvimento como o Brasil. Porém, ainda se fazem necessárias ações de reforço, sustentação e aprimoramento para que se atinjam objetivos mais amplos (GONÇALVES; AZEVEDO, 2004; VIEIRA, 2011).

Partindo disso, reforça-se a importância da inclusão da educação nutricional desde a infância com disseminação de conhecimentos por meio de profissionais capacitados para tal finalidade. Neste contexto, deve-se, ainda, ressaltar que o nutricionista, ao propor qualquer mudança alimentar, deve levar em consideração os aspectos socioeconômicos e culturais envolvidos, em relevância, quando envolver processos educativos. Contudo, a implantação da educação nutricional exigida no ensino fundamental destaca-se como uma política pública iminente, crucial às necessidades nutricionais, de saúde e sociais da população escolar, precisando de investimentos para a sua realização e nos requisitos técnico-científicos essenciais para a sua concretização (VARGAS; LOBATO, 2007).

Para tanto, neste trabalho objetivou-se elaborar um *Quiz* sobre a educação nutricional e os hábitos saudáveis de higiene para ser aplicado em uma escola pública do município de Santa Maria - RS. Foi utilizado o rádio como um meio de comunicação em massa visando promover a mudança de hábitos com relação à alimentação e higiene pessoal no público escolar.

METODOLOGIA

O trabalho foi realizado em uma escola pública estadual do município de Santa Maria - RS com uma turma de 3º ano do ensino fundamental no período compreendido entre os meses de março a junho do ano de 2014. Optou-se por contemplar o turno da manhã com a frequência de uma vez por semana.

Primeiramente foi realizada a apresentação e a integração junto aos alunos da turma e, em um momento posterior, foi desenvolvida a atividade que se deu de forma oral na sala de aula. Após, foi realizado um diagnóstico populacional da comunidade e da instituição de ensino a fim de reconhecer as principais dificuldades dos alunos acerca dos temas alimentação saudável e higiene pessoal e ambiental, visando, com isso, a elaboração das atividades a serem realizadas na escola. Para a complementação do diagnóstico foi realizada a avaliação antropométrica dos alunos pertencentes à turma objeto deste estudo. A avaliação contou com a aferição do peso, que se deu por meio de balança digital, marca SF 7060; e, a aferição da altura medida pelo uso de fita métrica fixada a 50 centímetros do chão com auxílio de uma fita adesiva e de um esquadro para alinhamento da curvatura da criança. Os dados obtidos foram computados no programa elaborado pela *WHO, Anthro Plus*, versão 3.2.2, utilizando como parâmetro os percentis para Índice de Massa Corporal (IMC)/Idade. Após, os dados foram tabulados e analisados por meio de frequência simples em tabelas no *software Microsoft Office Excel*, versão 7.

Em um momento posterior a esta etapa foi realizada a atividade de apresentação de um vídeo educativo contemplando os temas a serem trabalhados. A apresentação aconteceu na sala de vídeo da escola, de forma interativa, contando com a explicação dos temas e de alguns questionamentos orais para verificar a compreensão do vídeo por parte dos alunos. Subsequentemente foi realizada

uma tarefa com a turma na qual foi solicitada que cada aluno elaborasse duas perguntas - uma sobre alimentação saudável e outra sobre higiene - para serem utilizadas em uma gincana educativa realizada na rádio da escola. A tarefa tinha como objetivo a prática da escrita e a análise da compreensão sobre os temas abordados. A fim de melhorar a compreensão da comunidade escolar sobre os temas trabalhados as perguntas produzidas pelos alunos passaram por uma correção prévia.

Assim, na semana seguinte à realização das atividades anteriores foi realizado, na rádio da escola durante o horário do intervalo no programa intitulado “De tudo um pouco, um *quiz* de perguntas e respostas - contendo as 10 perguntas elaboradas pelos alunos, após correção e seleção prévia -. As perguntas tiveram caráter de múltipla escolha e discursivas e foram narradas pelos alunos da turma na rádio, uma por vez, tendo o prazo para a resposta de 30 segundos. Toda a comunidade escolar poderia participar e responder, sendo que, se a resposta estivesse correta, o participante ganharia um brinde. Este brinde constava em *kits* de alimentação ou higiene obtidos por meio de doação. Os *kits* de higiene continham creme dental, cotonete, sabonete e escova de dente; enquanto que os *kits* de alimentação eram compostos por duas barras de cereais com menor teor de gordura e açúcar e biscoito integral.

O encerramento da atividade se deu na sala de aula, na qual houve uma integração com os alunos, sendo ouvidas as suas opiniões a respeito das atividades realizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Decidiu-se trabalhar com a alimentação saudável e higiene pessoal devido à necessidade observada por meio da avaliação antropométrica e do relato da direção da escola. Optou-se, assim, por promover a inserção destes temas em âmbito escolar mediante o meio de comunicação em massa disponível na escola, o rádio.

Para tanto, participaram da avaliação antropométrica 17 alunos pertencentes à turma em questão, com idades que variavam entre 8 e 13 anos. Os resultados apontaram para um índice elevado de inadequação do peso, sendo que, dos 17 alunos, 53% apresentavam sobrepeso ou obesidade, como pode ser visualizado na tabela 1. Salienta-se, porém, que dois alunos inclusos não tiveram as suas avaliações tabuladas devido às dificuldades para a aferição de suas medidas.

Tabela 1 - Avaliação Antropométrica de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC)/Idade de escolares de uma instituição pública de Santa Maria-RS, 2014.

Classificação do IMC	N	(%)
Eutrofia	7	41,2%
Sobrepeso	6	35,3%
Obesidade	4	23,5%
Total	17	100%

Segundo dados publicados na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, divulgados pelo IBGE (2009), em uma análise realizada com todas as capitais estaduais constatou que a cidade de Porto Alegre apresentou as menores frequências de baixo peso (0,9%), bem como, a maior frequência de sobrepeso (20,1%) entre os estudantes avaliados. Dessa forma, devido aos resultados da avaliação antropométrica, constatou-se que o percentual de obesidade e de sobrepeso encontrados na turma avaliada sugere um alto índice de inadequação nutricional.

O tema higiene pessoal, também abordado, ocorreu por intermédio de uma solicitação da direção da escola devido ao contexto em que se encontrava a comunidade de onde provém a maioria dos alunos, com baixo poder aquisitivo e baixas condições socioeconômicas. Com o acontecimento da transição epidemiológica, no qual se observou um declínio das doenças de caráter transmissível acompanhado de um aumento na incidência de doenças crônicas, é válido salientar que as doenças infecto-parasitárias não possuem caráter de extinção e que exercem, ainda, um papel relevante na morbidade da população (BRASIL, 2006).

Em estudo publicado por Bencke et al. (2006), no qual foram avaliados 222 alunos de uma escola localizada na periferia de Porto Alegre (RS), observou-se a prevalência de enteroparasitoses em 46% do público avaliado, demonstrando, assim, a importância do caráter preventivo e de melhores condições socioeconômicas para a população.

Com isso, visando incluir o tema higiene foram elaboradas 18 perguntas pelos alunos participantes da pesquisa, constituídas por 11 questões ligadas a alimentação saudável e 7 ao tema higiene. Conforme já descrito, realizou-se uma revisão das questões elaboradas sendo selecionadas apenas 10 perguntas - 5 com foco na alimentação e 5 na higiene -. Cabe destacar que foi observada uma grande dificuldade por parte dos alunos na elaboração das questões, sendo que, em muitos casos, não houve a efetiva elaboração de perguntas, mas, sim, de afirmações. A revisão realizada manteve o contexto das perguntas, porém, teve como objetivo fazer uma reformulação a fim de torná-las mais didáticas, possibilitando, dessa forma, o bom entendimento do público. As questões podem ser visualizadas na tabela 2.

Os resultados dos dados, devido ao grande número de alunos que participaram da atividade, foram avaliados qualitativamente, de maneira observacional. Dessa forma, não foram observados dados quantitativos, pois, devido ao grande interesse por parte dos alunos, algumas perguntas foram respondidas mais de uma vez. Com relação à premiação por parte dos alunos que responderam corretamente as perguntas, observou-se que houve um maior interesse nos *kits* contendo produtos de higiene pessoal, o que demonstrou um aspecto positivo nos resultados inerentes a atividade.

Tabela 2 - Perguntas utilizadas na atividade do *Quiz*, em uma escola pública do município de Santa Maria-RS, 2014.

Perguntas selecionadas para a atividade
Questões abertas
Qual a importância de ingerir água todos os dias?
Cite 3 medidas de higiene ambiental que você pode utilizar na escola?
Por que deve-se lavar as mãos todos os dias, principalmente antes das refeições?
Porque deve-se tomar banho, escovar os dentes e lavar as mãos todos os dias?
O que os microrganismos (bactérias, vírus e fungos) causam ao nosso corpo?
Qual a importância de lavarmos os alimentos, como frutas e verduras, antes de ingeri-las?
Questões fechadas
Qual a importância da atividade física em conjunto com a alimentação saudável?
a) Aumenta o peso;
b) Não há relação entre os dois;
c) Mantém o corpo saudável, equilibra o peso e fornece energia;
d) Só ajuda a equilibrar o peso;
Quais as melhores fontes de vitaminas, minerais e fibras?
a) Doce e refrigerante;
b) Carne bovina, peixe e frango;
c) Frutas, legumes e hortaliças;
d) Leite e derivados.
Quais destes alimentos são mais ricos em proteínas?
a) Massa, arroz e batata;
b) Feijão, couve e alface;
c) Pão integral, frutas e legumes;
d) Queijo, carne e peixe.
Onde encontramos carboidratos?
a) Massa, pães e biscoitos
b) Frutas, legumes e verduras
c) Carnes
d) Nenhuma das alternativas

Observou-se, no encerramento da atividade realizada na sala de aula, uma grande satisfação por parte da turma, da professora e também da direção da escola. Isso se deve possivelmente ao fato de esta ser uma atividade nunca antes realizada naquele ambiente. Diante do resultado positivo a direção da escola mostrou interesse em realizá-la novamente.

As intervenções no sentido de ampliar o conhecimento dos alunos sobre os temas higiene e alimentação saudável utilizando-se de estratégias como um vídeo educativo sobre os referidos temas, as explicações e posteriormente o uso da rádio da escola para transmitir esses conhecimentos aos demais membros da comunidade escolar mostrou-se efetiva. A eficácia da atividade ficou evidente pelo fato de os alunos saberem responder a maioria das perguntas feitas na rádio, além de demonstrarem interesse não só pelos temas tratados, mas também pela premiação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade do *Quiz*, além de ter um resultado positivo por parte dos participantes, teve, também, um retorno positivo dos demais alunos da escola que demonstraram bastante interesse e empenho para participarem da atividade. Este efeito revela que a proposta do rádio atingiu o objetivo de divulgar informações sobre educação nutricional e higiene, contribuindo como uma estratégia importante na tentativa de melhora dos hábitos alimentares em busca da redução nas taxas de sobrepeso e de obesidade observadas nesse grupo, bem como, nas questões ligadas a higiene pessoal.

Evidencia-se, desse modo, a importância da atuação conjunta de nutricionista e acadêmicos de nutrição para com a escola, com seus professores e direção, no estímulo dos alunos à prática de hábitos saudáveis com vistas a uma melhor na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BENCKE, A. et al. Enteroparasitoses em escolares residentes na periferia de Porto Alegre, RS, Brasil. **Revista de Patologia Tropical**, Porto Alegre, v. 35, n. 1, p. 31-36, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Doenças infecciosas e parasitárias**. Brasília, 2006. 320 p.

FERNANDES, M. M.; PENHA, D. S. C.; BRAGA, F. A. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. **Revista de Educação Física - UEM**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 629-634, 2012.

GONÇALVES, E. M.; AZEVEDO, A. B. O Rádio na escola como instrumento de cidadania: uma análise do discurso da criança envolvida no processo. **Revista Acadêmica do Grupo Comunicacional de São Bernardo**, São Bernardo, v. 1, n. 2, p. 1-12, 2004.

GONÇALVES, F. D. et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, São Paulo, v. 12, n. 24, p. 181-192, 2008.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. 2009. Disponível em: <<http://bit.ly/1mzYEf1>>. Acesso em: 20 jun. 2014.

MELO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.

MORAES, P. M.; DIAS, C. M. S. B. Nem só de pão se vive: as vozes das mães na obesidade infantil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Recife, v. 33, n. 1, p. 46-59, 2013.

RIBEIRO, D. F. et al. Educação em Saúde: uma ferramenta para a prevenção e controle de parasitoses. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Minas Gerais, v. 11, n. 2, p. 300-310, 2013.

SOUZA, C. R. F.; QUEIROZ, A. M. D. A Utilização dos Meios de Comunicação no Ensino de Geografia. **Revista Eletrônica Georaguaia**, Mato Grosso, v. 2, n. 1, p. 62-85, 2012.

VARGAS, V. S.; LOBATO, R. C. O Desenvolvimento de Práticas Alimentares Saudáveis: Uma estratégia de Educação Nutricional no Ensino Fundamental. **Vita et Sanitas**, Goiás, v. 1, n. 1, p. 24-33, 2007.

VIEIRA, B. T. O Rádio a Serviço da Saúde. **Revista ALTERJOR**, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 1-18, 2011.