

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESCOLARES EM DUAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO DE BRAGANÇA, PORTUGAL.

COSTA, Caroline dos Santos¹; MARMITT, Luana Patricia¹; ZANINI, Roberta de Vargas¹

¹ Faculdade de Nutrição – UFPel; email: carolinercosta@gmail.com

VIEIRA, Maria de Fátima Alves²

² Docente da Faculdade de Nutrição – UFPel; email: fvieira.nut@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares dos indivíduos são construídos a partir de relações estabelecidas em diversos espaços de convivência e de troca de informações. Na infância e adolescência, além da família, que é a base fundamental na formação do comportamento, o ambiente escolar representa um espaço significativo de socialização e promoção de práticas saudáveis de alimentação (FRIZON, 2008).

A alimentação possui uma grande importância, tanto no âmbito da desnutrição como da obesidade. Atualmente, vem ocorrendo um fenômeno mundial, a chamada transição nutricional, na qual a ocorrência de desnutrição em crianças e adultos sofre uma redução em um ritmo bem acelerado, ao mesmo tempo em que há um aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade (MOTTA; SILVA, 2001; FILHO; RISSIN, 2003). Esse aumento do excesso de peso na infância é preocupante por estar associado a muitas morbidades. Além disso, a obesidade que ocorre na infância e na adolescência tende a persistir na vida adulta, pois é nesta faixa etária que ocorre a formação e consolidação dos hábitos alimentares e de práticas de atividade física (ABRANTES et al, 2002).

Apesar de ser considerado um problema que geralmente ocorre em países de alta renda, as prevalências de sobrepeso e obesidade estão aumentando drasticamente em países de baixa e média renda, especialmente nas áreas urbanas. Tratando-se de Portugal, considerado um dos países líderes em obesidade infantil, aproximadamente 22% das meninas e 25% dos meninos apresentam excesso de peso (WHO, 2010).

A preocupação sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da obesidade tem sido focada na infância, pois quanto mais cedo os hábitos alimentares saudáveis forem praticados entre as crianças, maior será a probabilidade de que esse estilo de vida permaneça na vida adulta. Dessa forma, a educação nutricional exige longo tempo de ação e a escola faz parte desse processo, intervindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas (GAZONI, 2009; ABRANTES et al, 2002).

Diante do exposto, percebe-se a necessidade de intervenções na forma de educação nutricional, visando a promoção de hábitos saudáveis de alimentação na infância, contribuindo, assim, para uma vida adulta saudável. Observa-se que a escola representa o ambiente mais favorável para o desenvolvimento de estratégias, pois além de atender aos escolares pode envolver a família e a comunidade. Assim, o objetivo do presente trabalho foi propor estratégias para o desenvolvimento de conhecimentos sobre alimentação e nutrição entre crianças, além de avaliar o estado nutricional das mesmas.

2 METODOLOGIA

Estudo do tipo exploratório, baseado em atividades de Educação Nutricional, realizado com 40 crianças de três a nove anos de idade, de ambos os sexos, em duas escolas da cidade de Bragança, Portugal (Escola de Jardim de Infância de Salsas e Escola de Educação Básica de Rossas). As ações educativas foram praticadas em três diferentes dias, entre os meses de abril e maio de 2010, de acordo com a disponibilidade de cada escola.

Iniciou-se as atividades com a leitura da história infantil “O sanduíche da Maricota”, de Avelino Guedes (1991). Ao término da história cada criança desenhou o seu sanduíche preferido, evidenciando o recheio. Após, foi discutido sobre o que é saudável colocar no pão e o que deve ser evitado.



Figura 1. Pré-escolares do Jardim de Infância de Salsas realizando a atividade de desenho e pintura após leitura de história infantil. Bragança, 2010.

Seguindo as atividades, foi realizado o “*Bingo das frutas e verduras*”, que propôs a diferenciação de frutas e verduras. Cada criança recebeu uma cartela dividida em nove partes, com diversas ilustrações. Em seguida, foi realizado um sorteio e a criança que tivesse o alimento sorteado em sua cartela marcaria pontuação. O vencedor compreenderia aquele que preenchesse toda a cartela em menor tempo. A cada alimento sorteado as crianças responderam questões como: “*Este alimento é uma fruta ou uma verdura?*” “*Como podemos consumi-lo?*” “*Comemos com ou sem casca?*”. Após, foi realizada a atividade “*Caixa Surpresa*”, sendo passada a cada criança uma caixa fechada contendo em seu interior uma fruta. Os escolares foram instruídos a colocar a mão dentro da caixa e somente com o tato descobrir qual era o alimento. Feita a descoberta, a fruta era retirada da caixa, sendo comentadas as suas características e importância do seu consumo. A última atividade foi o “*Jogo da bola*”, no qual as crianças passavam uma bola de mão em mão enquanto uma música tocava. Ao parar a música, a criança que estivesse com a bola era questionada sobre algum fator que envolvesse a alimentação. Se ela não soubesse a resposta, poderia pedir ajuda aos colegas até que respondessem às perguntas de forma correta. Ao final da atividade, foram retomados os conhecimentos aprendidos. As ações educativas descritas foram realizadas com os pré-escolares de ambas as instituições. Os escolares de Rossas participaram apenas da atividade “*Jogo da bola*”, devido à baixa disponibilidade de horários dos mesmos.

Por fim, foi realizada avaliação do estado nutricional das crianças, sendo mensurados o peso e a altura. Na verificação do peso, utilizou-se uma balança portátil, marca Tanita, com capacidade de 150 kg e precisão de 100 g, e para mensuração da altura, foi utilizado um estadiômetro portátil da marca Seca, com precisão de 1 mm. A partir das medidas coletadas foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), sendo utilizadas como critérios de diagnóstico do estado nutricional as tabelas de percentis e curvas de crescimento propostas pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implantação de brincadeiras relacionadas à nutrição permite a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de estimular o raciocínio lógico da criança. Todos os estudantes presentes nos dias das atividades colaboraram com sua participação e mostraram-se receptivos durante todo o andamento das ações educativas, as quais foram realizadas de forma dinâmica e lúdica, obtendo-se um quadro extremamente benéfico.

Pode-se observar que os estudantes da fase pré-escolar apresentaram maior interesse e atenção às atividades, evidenciando boa receptividade às novas informações. Os estudantes demonstraram familiaridade com alguns termos utilizados em Nutrição, sobretudo as vitaminas. Embora não sabendo o significado, sabiam que elas eram parte importante de uma alimentação saudável. Apresentaram conhecimento acerca da importância das frutas na alimentação, mesmo sendo poucos os que possuíam o hábito de consumi-las. No entanto, referiram a preferência por alimentos gordurosos e industrializados como batatas-fritas, biscoitos e chocolates.

Em relação à avaliação do estado nutricional, foi observada a ausência de desnutrição entre as crianças estudadas. Entretanto, encontrou-se 17% de estudantes com sobrepeso e 33% com obesidade (Figura 2), revelando um alto índice de excesso de peso. Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo realizado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, no qual foi encontrado que, atualmente, em torno de 32% das crianças portuguesas estão acima do peso ideal, colocando Portugal como segundo país europeu de maior índice de obesidade infantil (PADEZ, 2004).

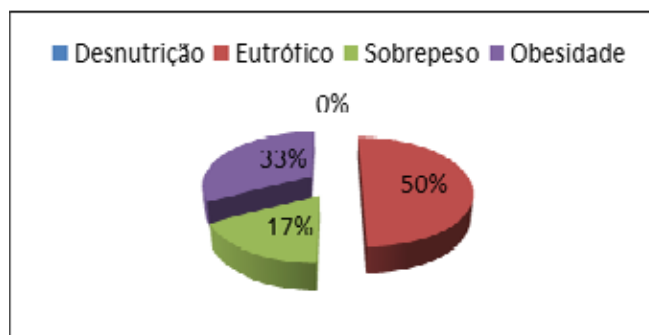


Figura 2: Avaliação do estado nutricional dos escolares e pré-escolares de Rossas e Salsas. Bragança, 2010.

4 CONCLUSÕES

No trabalho desenvolvido, foi observado que as crianças, além de interessadas pelo assunto, ampliaram seus conhecimentos e adquiriram novos conceitos sobre nutrição e alimentação. Em relação à avaliação nutricional, os resultados obtidos refletem a prevalência crescente do excesso de peso e da obesidade em Portugal. Tal fato pode estar relacionado ao consumo de uma dieta rica em calorias e baixos níveis de atividade física.

Nesse sentido, nota-se a importância do Nutricionista na prevenção da obesidade infantil através de ações educativas, sendo fundamental a promoção de uma nutrição equilibrada, a redução do sedentarismo e a prática regular de exercício físico. Dessa forma, o processo de aprendizagem em que a criança é inserida influencia positivamente a construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, possuindo ligação direta com a redução da incidência de doenças na idade adulta.

5 REFERÊNCIAS

ABRANTES, M.M.; LAMOUNIER, J.A.; COLOSIMO, E.A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. **Jornal de Pediatria**, vol.78, n.4, p.335-340, 2002.

FILHO, M.B.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, vol.19, n.1, p.181-191, 2003.

FRIZON, J.D. Hábitos alimentares e qualidade de vida: uma discussão sobre a alimentação escolar. In: **1º SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO**, Cascavel, 2008.

GAZONI, M.F.; SALVI, C.S.; CENI, G.C. Atividades Lúdicas de Educação Nutricional em uma Escola Estadual do Município de Erechim – RS. In: **II Fórum Nacional em Saúde**, Erechim, 2009.

MOTTA, M.E.F.A.; SILVA, G.A.P. Desnutrição e obesidade em crianças: delineamento do perfil de uma comunidade de baixa renda. **Jornal de Pediatria**, vol.77, n.4, p.288-293, 2001.

PADEZ, C.; FERNANDES, T.; MOURÃO, I.; MOREIRA, P.; ROSADO, V. Prevalence of overweight and obesity in 7-9-y old Portuguese children. Trends in body mass index from 1972 to 2002. **American Journal of Human Biology**, v.16, p.670-678, 2004.

PIZZELLI, R.P. Educação Nutricional no Ambiente Escolar: a brincadeira como estratégia de educação alimentar. In: **9º SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIMEP**, Piracicaba, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: <<http://www.who.int/>>. Acesso em: 30 mai 2010.