

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ALUNOS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE 1ª A 4ª SÉRIE DE MARINGÁ – PR

Eloá Angélica Koehnlein¹; Anne Elise Saara Santos Carvajal²; Rose Mari Bennemann³

RESUMO: Os padrões alimentares errôneos das crianças, como o baixo consumo de frutas e hortaliças e consumo excessivo de guloseimas (doces, bolachas recheadas, salgadinhos, etc) favorecem o aumento do sobrepeso e da obesidade. A educação nutricional voltada aos escolares contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente nesta faixa etária. O objetivo do presente estudo foi verificar o grau de aprendizagem sobre os grupos alimentares de alunos que foram submetidos a educação nutricional. O presente trabalho foi realizado em uma escola municipal de Maringá - PR, com alunos de 1ª a 4ª série do ensino fundamental. Cada série foi submetida a uma atividade de educação nutricional, sendo que para alunos de 1ª e 2ª série, realizou-se um teatro e para alunos de 3ª e 4ª série passou-se um filme explicativo. Para todas as séries explicou-se sobre a importância de todos os grupos de alimentos, suas fontes, frequência de consumo e função no organismo. Para verificação da aprendizagem foi elaborada uma atividade na qual se utilizou 26 figuras de diferentes alimentos e os alunos tinham que identificar a que grupo as figuras pertenciam. Observou-se que alunos da segunda série apresentaram a menor média de erros (6,4%), enquanto alunos da primeira série apresentaram a maior média de erros (10,1%). No entanto, pode-se notar, através da média geral, menos de 10% de erros, que houve um grau de aprendizagem satisfatório entre os alunos desta escola municipal que foram submetidos à educação nutricional.

PALAVRAS-CHAVE: Hábito alimentar; Educação nutricional; Escolares.

1 INTRODUÇÃO

A transição nutricional, caracterizada pela redução dos déficits nutricionais e aumento na ocorrência do sobrepeso e obesidade, vem ocorrendo de forma alarmante e atinge todas as faixas etárias, incluindo as crianças. As causas da transição nutricional estão relacionadas às mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares. Os padrões alimentares errôneos das crianças, como o baixo consumo de frutas e hortaliças e consumo excessivo de guloseimas (doces, bolachas recheadas, salgadinhos etc) justificam o aumento da adiposidade nas crianças. Este fato é preocupante, pois inúmeras doenças estão associadas ao sobrepeso e obesidade (TRICHES; GIUGLIANE, 2005).

A educação nutricional voltada aos escolares favorece o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, prevenindo doenças crônicas não

¹ Nutricionista, Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá – PR, elo-a-angelica@hotmail.com

² Nutricionista, Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá – PR, bolsista do CNPQ. annecarvajal@hotmail.com

³ Nutricionista, docente do curso de nutrição do Centro Universitário de Maringá-PR. Mestre e doutoranda em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP). rosemari@cesumar.br

transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente nesta faixa etária. Além da função fisiológica, a alimentação cumpre funções socioculturais e psicológicas. Por isso, a educação nutricional está inserida em um contexto desafiador, onde é necessário abordar os problemas alimentares em sua complexidade, tanto na dimensão biológica como na sócio-cultural. Além de lidar com esses aspectos, a educação nutricional tem como elemento de confronto a grande influência exercida pela publicidade e pela mídia nos hábitos alimentares dos consumidores. A educação nutricional está além da aquisição de novos conhecimentos sobre alimentação saudável, mas envolve a incorporação dos novos hábitos alimentares (BIZZO; LEDER, 2005; BOOG et al., 2003).

Estudos mostram que o comportamento alimentar da criança é determinado em primeira instância pela família. Por isso, quando a educação nutricional é voltada para crianças, é necessário incluir os pais. Estes podem melhorar seus hábitos alimentares e contribuir para a formação de um hábito alimentar adequado dos filhos. A alimentação da criança, muitas vezes é restrita aos alimentos de sua preferência, entre os disponíveis no seu ambiente, uma vez que muitas crianças têm medo de experimentar novos alimentos e sabores. Através da educação nutricional é possível conscientizá-las da importância de uma alimentação variada (RAMOS; STEIN, 2000).

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi verificar o grau de aprendizagem sobre grupos alimentares de alunos de 1ª a 4ª série do ensino fundamental que foram submetidos a educação nutricional.

2 MATERIAL E MÉTODO

O presente trabalho foi realizado em uma escola municipal de Maringá - PR, como parte das atividades realizadas durante o estágio obrigatório supervisionado em nutrição social do CESUMAR no ano de 2007, com alunos de 1ª a 4ª série do ensino fundamental no mês de julho do mesmo ano. O tema abordado foi: Os grupos de alimentos na composição de uma alimentação saudável. A escolha deste tema foi realizada juntamente com a supervisora da escola e baseou-se na seletividade dos alimentos que a criança dessa idade apresenta. Assim, o conteúdo escolhido pretendeu demonstrar a importância do consumo de todos os tipos de alimentos e suas quantidades adequadas. Cada série foi submetida a uma atividade de educação nutricional.

Para alunos de 1ª e 2ª série, realizou-se um teatro. Foi explicado que os alimentos são divididos em grupos conforme os nutrientes que eles apresentam em maior quantidade e são divididos em carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras. Foi reforçado que nenhum grupo é mais importante que outro e que todos se completam para formar uma alimentação saudável. Cada grupo de alimentos foi representado por um personagem, sendo que estes explicaram as funções, as fontes alimentares, as quantidades e a importância do respectivo grupo alimentar.

Para alunos de 3ª e 4ª série realizou-se outra atividade. As turmas foram levadas à biblioteca separadamente e inicialmente fez-se uma introdução sobre o assunto. Em seguida passou-se um filme explicativo sobre a importância de todos os grupos de alimentos, suas fontes, frequência de consumo e função no nosso organismo. Após a estória de cada grupo de alimentos revisava-se o que as crianças aprenderam em relação às fontes, funções e frequência de consumo.

Para verificação da aprendizagem foi elaborada uma atividade na qual se utilizou 26 figuras de diferentes alimentos e os alunos tinham que identificar a que grupo as figuras pertenciam. As crianças tinham que separar as figuras circulando-as com diferentes cores, sendo que as figuras com alimentos pertencentes ao grupo dos carboidratos deviam circular de amarelo, alimentos do grupo das proteínas deviam circular de azul, alimentos do grupo das gorduras e doces deviam circular de vermelho, alimentos do grupo das vitaminas, sais minerais e fibras deviam circular de verde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A verificação da aprendizagem de alunos de 1ª a 4ª série submetidos à educação nutricional está demonstrada na tabela abaixo.

Tabela 1. Média de erros da avaliação de aprendizagem de Educação Nutricional realizado com os alunos de uma escola municipal de Maringá-Pr, 2007.

Série	Média de Erros
1ª Série	3,6
2ª Série	1,66
3ª Série	2,63
4ª Série	1,89
Média Geral da Escola	2,45

Das 26 figuras de alimentos apresentadas para que os alunos identificassem a que grupo pertenciam, as 1ªs séries tiveram em média 3,6 erros, o que corresponde a 13,8%; as 2ªs séries foram as que menos erraram (1,66 erros), correspondendo a 6,4%; as 3ªs séries obtiveram uma média de 2,63 erros, representando 10,1% e as 4ªs séries uma média de 1,89 erros que correspondeu a 7,3%.

Considerando que o grau de dificuldade das avaliações foi o mesmo para todas as séries, seria natural que a média de erros fosse maior nas 1ªs e 2ªs séries e menor nas 3ªs e 4ªs. Porém, diante dos resultados pode-se perceber que isso não aconteceu.

Foi observado, que as 2ªs séries apresentaram a menor média de erros. Este fato pode ser justificado pelo maior interesse, curiosidade e participação dos alunos desta série. E apesar das 1ªs séries terem obtido uma média maior de erros, levando-se em consideração que o grau de aprendizagem e entendimento é ainda muito menor do que os das séries seguintes, essas ainda obtiveram um resultado consideravelmente positivo.

4 CONCLUSÃO

Pode-se notar, através da média geral (menor que 10% de erros) que houve um grau de aprendizagem satisfatório entre os alunos da escola municipal pesquisada, que foram submetidos à Educação Nutricional. Destaca-se que são necessárias estratégias de educação nutricional em todas as séries do ensino fundamental, como parte do currículo escolar, bem como medidas de conscientização dos pais para melhora dos hábitos alimentares e de atividade física no contexto familiar e social que a criança está inserida.

REFERÊNCIAS

BIZZO, M. L.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Rev. Nutrição**, v. 18, n. 5, p.661-667, 2005 .

BOOG, M. C. F. et al. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: "comer... o fruto ou o produto?". **Rev. Nutrição**, v. 16, n. 3, p. 281-293, 2003.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, p. 229-237, 2000.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev. Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p. 541-547, 2005 .