

# AÇÕES EDUCATIVAS NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS COM ESCOLARES: Um Relato de Experiência

*Valéria Baccarin Ianiski<sup>1</sup>*

*Denise Bocorn<sup>2</sup>*

*Lígia B. Bento Franz<sup>3</sup>*

*Maristela Borin Busnello<sup>4</sup>*

## RESUMO

Este trabalho vai relatar experiências vivenciadas por acadêmicas do curso de Nutrição durante um estágio curricular com crianças da Educação Infantil de uma escola de turno integral do noroeste gaúcho. Objetivou-se com este estudo evidenciar aos demais profissionais da área da saúde e também aos profissionais da educação que é válido e tem grande repercussão o trabalho de educação e construção de conhecimento em nutrição com crianças da Educação Infantil. O desenvolvimento de atividades que os remetesse ao seu dia a dia e as suas condutas alimentares foi o que norteou as atividades propostas a estas crianças. A proposição deste trabalho justifica-se na capacidade das crianças de influenciar as condutas dos seus familiares e colegas encorajando-os a desenvolverem hábitos de promoção e prevenção da saúde, consequentemente freando o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis que estão cada vez mais frequentes.

**Palavras-chave:** Nutrição. Educação nutricional. Intervenção educativa. Crianças.

## EDUCATIONAL ACTIONS IN PROMOTING HEALTHY HABITS WITH SCHOOL: AN EXPERIENCE REPORT

## ABSTRACT

This paper intends to report the experiences of nutrition students during a traineeship with children in early childhood education from a fulltime school northwest the state of Rio Grande do Sul. The objective of this study is to demonstrate to all other professionals in the health and also education professionals that is valid and resonates to introduce in education the construction of knowledge in nutrition with children in their education environment. Activities were developed so they fit this knowledge in their daily schedule, and their eating behaviors was guide to the proposed activities for these children. The purpose of this work is based on children's ability to influence their relatives and colleagues encouraging them to develop habits of health promotion and prevention, and so slowing the development of chronic diseases that are becoming more frequent in our days.

**Keywords:** Nutrition. Nutritional education. Educational intervention. Children.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. [valeriaianiski@yahoo.com.br](mailto:valeriaianiski@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. [denisebocorni@yahoo.com.br](mailto:denisebocorni@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Doutora em Saúde Pública. Professora do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, vinculada ao Departamento DCVida. [ligiafra@unijui.edu.br](mailto:ligiafra@unijui.edu.br)

<sup>4</sup> Mestre em Saúde Pública. Professora do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, vinculada ao Departamento DCVida. [marisb@unijui.edu.br](mailto:marisb@unijui.edu.br)

Com a transição demográfica ocorrida no mundo todo, diversos aspectos da nossa cultura foram alterados a fim de nos posicionarmos em uma era de modernidade, facilidade e rapidez. Tais alterações, principalmente no padrão alimentar das pessoas, levou ao desencadeamento cada vez mais rápido de doenças crônicas não transmissíveis em todas as faixas etárias e sociais da população. O desenvolvimento de doenças que antes eram tidas como “doenças de adultos” estão presentes cada vez mais cedo em crianças e adolescentes, o que levou os governos a adotarem medidas de prevenção à saúde, devido ao enorme custo do setor saúde para os cofres públicos. Na perspectiva de frear a disseminação destas doenças e promover saúde entre a população, viu-se nas crianças um meio sólido para a propagação de melhores hábitos de vida e promoção da saúde (Silva; Telarolli; Monteiro, 2010).

A família é o espelho de uma criança. É o ambiente onde ela vai crescer e aprender as regras da sociedade e os aspectos culturais que norteiam nossas condutas (Dessen; Polonia, 2007). A conduta alimentar é muito influenciada pelos nossos hábitos diários, bem como pelas nossas preferências e escolhas alimentares (Vitolo, 2008). O desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis deve partir do exemplo dos pais para com as crianças, todavia o trabalho de educação nutricional é válido também com os pais e responsáveis, pois as crianças apresentam grande capacidade de inspiração nos adultos, logo, as condutas que desenvolvemos hoje é o que elas irão desenvolver amanhã.

As crianças desempenham papel fundamental na sociedade, uma vez que serão elas que estarão à frente dos governos e sistemas públicos num futuro próximo. A perspectiva de construção de valores e conhecimentos por intermédio das crianças tem se mostrado de suma importância para a retomada de hábitos sociais e alimentares perdidos com a capitalização das nossas vidas. Devido à capacidade de assimilação rápida, as crianças conseguem relacionar todos os assuntos trabalhados com o seu dia a dia, conseqüentemente o conhecimento sobre alimentação e afins necessita ser passado de maneira atrativa e correlacionado com as atividades diárias destas, para que a sua compreensão seja facilitada

e o conhecimento que elas receberam seja fixado de maneira mais efetiva, tendo repercussão nos seus lares e também nas atividades escolares (Gonçalves et al., 2009).

É na infância que se constitui a personalidade, os gostos, as preferências alimentares, o estilo de se comportar e o caráter das crianças. Sendo assim, estimular a oferta de alimentos de diferentes texturas, sabores, aromas e consistências tem grande valia na formação de hábitos alimentares saudáveis na infância (Silva; Telarolli; Monteiro, 2010). Sendo a escola um local próprio para a aprendizagem e tendo o professor como ponto central de disseminação de conhecimento e promoção da saúde escolar, é importante que este tenha noções básicas sobre saúde e hábitos saudáveis (Domene, 2008; Gonçalves et al., 2009).

Objetiva-se com a atividade de educação nutricional evidenciar aos demais profissionais da área da saúde e também aos profissionais da educação que é válido e tem grande repercussão o trabalho de educação e construção de conhecimento com crianças da Educação Infantil, haja vista a reprodutibilidade do conhecimento por eles adquiridos nos lares e também no território escolar.

A resolução deste trabalho justifica-se na capacidade das crianças de influenciar as condutas dos seus familiares e colegas encorajando-os a desenvolverem hábitos de promoção e prevenção da saúde, conseqüentemente freando o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O estudo buscou subsídios científicos para aprofundamento e demonstração desta prática em bases de dados *on-line* como Scielo, Bireme, periódicos da Capes e demais arquivos científicos publicados sobre esta temática.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência. Ele incorpora a vivência de um estágio curricular de estudantes do curso de Nutrição em atividades de educação nutricional em uma escola

de Ensino Fundamental de Turno Integral no interior do Rio Grande do Sul com crianças em idade pré-escolar (6 anos), que faziam as refeições do café da manhã, lanche da manhã e almoço na escola. A situação socioeconômica e familiar dos alunos, bem como o perfil nutricional, não foi investigado individualmente, porém com base nos relatos da direção da escola, esta apresenta um público com crianças de baixa renda, alto índice de desemprego nas famílias e grande número de integrantes nos grupos familiares.

Para dar início às atividades os escolares foram convidados inicialmente a falar sobre as refeições que eles tomavam na escola e sobre que alimentos mais gostavam. Em encontros marcados com a professora responsável pela turma foi organizada a apresentação da Pirâmide Alimentar Brasileira pelas acadêmicas e os alunos foram convidados a procurar em revistas e outros materiais ilustrativos figuras de alimentos que compusessem a Pirâmide Alimentar. Assim, posteriormente foi elaborada uma “nova pirâmide”, composta pelas figuras que as crianças encontraram. A importância de cada grupo de alimento foi explicitada pelas acadêmicas conforme as imagens eram coladas pelas crianças na “nova pirâmide”, que se encontrava desenhada em papel pardo (material escolar). Todos os grupos de alimentos foram contemplados nesta atividade.

Foram considerados os aspectos éticos que regem uma pesquisa com seres humanos de acordo com a Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012 da CNS.

## RELATO DE CASO E DISCUSSÃO

O primeiro contato da criança com o alimento é pelo seio da mãe. É por meio deste veículo de contato entre mãe e filho que muitas das percepções da alimentação irão se constituir. Segundo Ramos e Stein (2000), nos pré-escolares a alimentação caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares. As crianças desta faixa etária acabam

consumindo somente alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, rejeitando aqueles que não apreciam.

À medida que a criança começa a frequentar outros ambientes, como a escola, se inicia uma intensa socialização de hábitos, em que novas influências são sofridas. Há uma grande tendência de esta criança repetir a conduta de professores e colegas, podendo esta ser boa ou má, interferindo diretamente no seu hábito alimentar (Yokota et al., 2010; Bernart; Zanardo, 2011).

Não há idade determinada para se iniciar o processo de educação nutricional, todavia acredita-se que este processo se dá desde o momento da introdução de alimentos dos adultos na refeição dos pequenos (Vitolo, 2008). O profissional nutricionista está cada vez mais inserido nos serviços de alimentação, bem como nos processos de construção de conhecimentos acerca da alimentação no território escolar.

O território escolar é um espaço adequado para que seja promovida saúde e construídos bons hábitos alimentares. O uso de dinâmicas ludopedagógicas é essencial na promoção de bons hábitos alimentares, visto que as crianças aprendem mais facilmente por meio de brincadeiras e dinâmicas, sobretudo quando o assunto alimentação saudável inclui o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e a diminuição do consumo de doces, frituras e variadas guloseimas. Por meio destas temáticas os escolares passam a ter maior contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes) e aprendem sobre a importância do consumo de cada grupo alimentar (Bernart; Zanardo, 2011).

O conceito de frutas, verduras e legumes precisa com urgência ser desmistificado para as crianças e estes alimentos devem ser incorporados na alimentação de toda família. As crianças são um reflexo das ações dos pais, professores e demais educadores (Vitolo, 2008), com os quais têm contato, todavia se o consumo desses alimentos não for incentivado não há como melhorar a sua ingestão pelas crianças. A identificação e a quantidade necessária diária de consumo destes alimentos surpreendeu alguns alunos, que relataram comer no máximo dois tipos

de frutas ao dia e esse consumo não é diário. Para alguns alunos comer frutas e verduras não é muito bom, mas eles aprendem, e é na escola que eles têm contato com diversos alimentos que não lhes são oferecidos em casa. Muitas verduras e legumes as crianças não sabem nem o nome, mas o desenvolvimento de atividades lúdicas com a finalidade de incentivar uma boa alimentação faz com que elas acabem se aproximando dos alimentos e conhecendo-os.

A alimentação da escola é desenvolvida de acordo com os cardápios elaboradas pelas nutricionistas responsáveis pela alimentação escolar do município, bem como é a única alimentação que circula dentro da escola, uma vez que é proibida a entrada de alimentos vindos de casa para as salas de aula e a escola não oferece cantina. Este incentivo ao consumo da alimentação escolar chama-nos a atenção, pois é a partir daí que muitos alimentos foram sendo introduzidos na alimentação das crianças, sendo colocado de lado o consumo de doces e guloseimas, que predomina muito principalmente nesta faixa etária. A existência de um local que promove a vivência e valoriza a alimentação saudável, propicia a aproximação dos alunos com comida de verdade, livre de aditivos e conservantes.

O consumo de frutas, legumes e verduras foi encorajado a cada encontro realizado em sala de aula, de onde pode-se retirar o máximo de informações sobre a concepção de alimentação destes alunos. Buscando melhorar o consumo da alimentação escolar ofertada pela escola foi trabalhada a Pirâmide Alimentar Brasileira, de modo que as crianças identificassem desenhos de alimentos e os organizassem dentro de uma “nova” pirâmide, e assim, as alunas de Nutrição discorriam sobre a importância daqueles alimentos na saúde, no processo de aprendizagem, no sono e na execução das brincadeiras. A partir do desenvolvimento das atividades foi possível identificar que as crianças começaram a identificar os alimentos, principalmente as frutas e verduras, como um fator de saúde, percebendo que o consumo de alimentos saudáveis pode evitar o desenvolvimento de doenças para que eles possam brincar e vir à escola.

Pode-se notar que a escola é um local privilegiado para a construção e consolidação de práticas alimentares saudáveis, a capacitação de professores e demais funcionários com conceitos corretos sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis, para que seja possível o desenvolvimento de ações educativas na escola, potencializando mudanças na adoção de hábitos alimentares corretos e promoção da saúde (Domene, 2008; Gonçalves et al., 2008). O professor é o membro central da equipe de saúde escolar, pois além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade sociocultural de cada um deles e possui uma similaridade comunicativa. A escola serve como exemplo aos alunos, que repassam o aprendizado aos pais, familiares e amigos. O processo de capacitação deve ser mediado pelo profissional nutricionista como agente institucional e motivacional para professores e alunos (Vargas; Lobato, 2007).

Além da construção do saber das práticas alimentares saudáveis é importante a conscientização geral da comunidade que cerca a escola e os estudantes com a finalidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos e promover mudanças de hábitos alimentares errôneos (Gonçalves et al., 2008). É fundamental que a inserção da educação nutricional ocorra desde a infância, por intermédio de profissionais aptos para tal (nutricionistas), devendo ponderar os aspectos econômicos e culturais envolvidos para a intervenção educativa nutricional a fim de propiciar práticas alimentares coerentes e inovadoras próximas da realidade da população com a qual se está trabalhando.

Vê-se que o nível socioeconômico tem grande influência na prática de hábitos alimentares errôneos e que propiciam o estado de vulnerabilidade dos indivíduos. Assim, os métodos de educação em nutrição devem incentivar o consumo de alimentos sazonais e da época a fim de que o preço elevado dos alimentos menos processados não seja um obstáculo para a prática de uma alimentação saudável e nutritiva. A falta de recursos financeiros, assim como a desinformação e a pressão publicitária, influenciam os hábitos familiares e sociais, visto que a publicidade apresenta cunho muito forte sobre a opinião e formação dos indivíduos, influenciando

do nos hábitos alimentares tanto familiares como regionais da população. Estudos demonstram o aumento da obesidade em pessoas de baixa renda assim como nos indivíduos com maior renda, havendo um maior consumo de açúcares simples por ambos (Crispim et al., 2010; Batista, 2013).

Fatores como o meio ambiente, as condições materiais de vida e o acesso aos serviços de saúde e educação determinam padrões característicos de saúde e doença na criança. Variáveis como renda familiar, escolaridade, organização familiar, saneamento e acesso aos serviços básicos estão condicionados à forma de inserção das famílias no processo de produção, refletindo na aquisição de alimentos e, consequentemente, no estado nutricional (Castro et al., 2005; Dessen; Polonia, 2007).

A importância do nível de renda na determinação de condições de saúde decorre da significativa influência que esta exerce na possibilidade de aquisição e utilização de bens e serviços essenciais à manutenção do estado de saúde, tais como alimentação, moradia, vestuário e saneamento (Castro et al., 2005).

A educação em nutrição apresenta-se como uma ferramenta de grande valor nas mãos do nutricionista, uma vez que este é o profissional que domina o conhecimento sobre os alimentos e que dispõe de saberes sobre a prática correta de uma alimentação (Yokota et al., 2010). É possível usufruir de todos os grupos alimentares no nosso dia a dia, todavia é necessário ponderar as escolhas diárias, dando preferência para os alimentos *in natura* e ricos em fibras para consolidar a base de uma alimentação saudável, deixando momentos de extravagância e “exageros” alimentares como as guloseimas, doces e refrigerantes, para momentos especiais, não sendo incluídos na rotina alimentar diária.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O impacto e eficácia de ações educativas são perceptíveis no dia a dia da escola, porém os recursos utilizados nas atividades não são os únicos que

podem ser desenvolvidos. O trabalho de educação nutricional pode ser realizado com os diferentes ciclos de vida e faixas etárias, podendo abranger diversos assuntos relacionados à alimentação e formação de hábitos saudáveis.

A incorporação das ações educativas no dia a dia das crianças fortalece o trabalho de educação nutricional, visto que elas transmitem os resultados das ações para as pessoas de seu convívio.

É possível e aconselhável introduzir o profissional nutricionista nas escolas a fim de incentivar melhores hábitos de vida e escolhas alimentares. A atuação dos profissionais da saúde, em atividades com crianças, é de grande representatividade na vida escolar e nos hábitos dos alunos. Por conseguinte, a realização de trabalhos de educação nutricional representa uma oportunidade de fortalecimento das práticas alimentares saudáveis no território escolar com o intuito de minimizar os impactos da industrialização nas condutas das famílias e dentro da escola, fortalecendo as diretrizes e propostas da Política Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) e os Dez Passos Para Alimentação Saudável de Crianças acima de 2 anos.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, S. A. *Perfil socioeconômico, de saúde, nutricional, de estilos de vida e comportamental de mulheres adultas atendidas na Clínica-Escola de Nutrição do Uniceub*. (Monografia) – Bacharelado em Nutrição, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – Uniceub. Brasília, junho 2013.

BERNART, A.; ZANARDO, V. P. S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. *Rev. Elet. Extensão da URL*, 7(13): 71-79, 2011.

CASTRO, T. G. et al. Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. *Rev. Nutr.*, Campinas, vol. 18, n. 3, maio/jun. 2005.

- CRISPIM, C. A. et al. Conhecimento nutricional de mães de baixo nível socioeconômico participantes e não participantes de um curso de educação nutricional. *Rev. Assoc. Bras. Nutr.*, vol. 3, n. 1, jan./jun. 2010.
- DESSEN, M. A.; POLONIA, A. C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia*, 17(36), p. 21-32, 2007.
- DOMENE, S. M. Á. A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional. *Psicol. USP*, 19(4), 2008.
- GONÇALVES, F. D. et al. A promoção da saúde na educação infantil. *Comum. Saúde Educ.*, 12(24): p. 181-192, 2008.
- GONÇALVES, V. S. S. et al. Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil. *Rev. Simbio. Logias.*; 2(1), 2009.
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jor. de Ped.*, 76, Supl. 3, 2000.
- SILVA, A. C. A.; TELAROLLI, R. J.; MONTEIRO, M. I. Analisando conhecimentos e práticas de agentes educacionais e professoras relacionados à alimentação infantil. *Ciência & Educação*, 16(1):199-214, 2010.
- VARGAS, V. S.; LOBATO, R. C. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no Ensino Fundamental. *Vita et Sanitas*, 1(1), 2007.
- VITOLLO, M. R. *Nutrição da gestação ao envelhecimento*. Práticas alimentares na infância. 4. ed. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.
- YOKOTA, R. T. C. et al. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev. Nutr.*, 23(1), 2010.

Recebido em: 9/12/2014

Aceito em: 15/10/2015