

“EDUCAR PARA O FUTURO”: AÇÃO EXTENSIONISTA REALIZADA COM ALUNOS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Amanda Luiza Almeida Comesanha, Ana Clara Valim Moreira, Arthur de Oliveira Yokota, Isabella Duarte Batista de Nazaré, Letícia Maria Amâncio Alencar, Maria Luiza Araújo Cunha Moreira, Mariana Braga de Sousa, Matheus Truyts de Oliveira.

¹Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, bragamariana12@gmail.com, isanazare0226@gmail.com.

Resumo

O artigo tem como objetivo traçar o perfil alimentar das crianças e analisar o conhecimento sobre alimentação adequada e saudável, através de atividades práticas, com a finalidade de aumentar o nível de consciência e importância à respeito do tema. Utilizando atividades lúdicas e interativas, como quizzes e jogos relacionados à nutrição, o projeto buscou promover o consumo de frutas, legumes e verduras. A coleta de dados inicial foi realizada através de uma roda de conversa, enquanto as atividades educativas ocorreram mensalmente ao longo de três meses. Os resultados mostraram que essas abordagens dinâmicas foram eficazes em aumentar a compreensão das crianças sobre nutrição, melhorar seus hábitos alimentares e aproximar a universidade da comunidade escolar. O projeto destacou a relevância de práticas educativas inovadoras na promoção da saúde e sugeriu a continuidade e expansão dessas iniciativas para reforçar os benefícios obtidos.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Atividades Educativas. Crianças

Área do Conhecimento: Nutrição e Saúde Coletiva

Introdução

No Brasil tem sido detectada a progressão da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. Estima-se que no Brasil haja cerca de três milhões de crianças com idade inferior a dez anos apresentando excesso de peso, sendo que, destes casos, 95% estariam relacionados a má alimentação, enquanto, apenas, 5% seriam decorrentes de fatores endógenos. (Costa, 2009).

Crianças que apresentam consumo alimentar inadequado desde a infância tendem ao desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade, além de outras doenças crônicas associadas. No entanto, crianças submetidas a práticas alimentares ideais alcançam seu desenvolvimento normal e se tornam adultos mais saudáveis, com maior capacidade intelectual e produtiva (Carvalho, 2015). Logo, é possível observar como a atenção especial à alimentação das crianças, principalmente nos primeiros anos de vida, momento no qual os hábitos alimentares estão se formando, é fundamental para a prevenção de diferentes tipos de doenças, além de auxiliar no desenvolvimento de suas capacidades cognitivas, gerando reflexos positivos ao longo da vida acadêmica (Rigo, 2015).

Para o enfrentamento desse cenário, nota-se a necessidade da ampliação de ações que repercutam positivamente sobre os diversos determinantes da alimentação e nutrição das crianças. Nesse contexto, o setor saúde tem importante papel, sendo agente fundamental na promoção da alimentação adequada e saudável, compromisso expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2014). No entanto, a comunidade acadêmica também pode contribuir com ações para promoção da alimentação e nutrição entre as crianças, por meio de projetos extensionistas baseadas em práticas lúdicas e interativas de Educação Alimentar e nutricional. A extensão universitária envolve ações que promovem a interação entre a

universidade e a sociedade, buscando a troca de saberes e a resolução de problemas concreto, podendo contribuir ativamente com a Educação Nutricional das crianças (Santos Júnior, 2013).

Sendo assim, a presente ação teve por objetivo principal traçar o perfil alimentar das crianças e analisar o conhecimento sobre alimentação adequada e saudável, pensando em utilizar esses dados para desenvolver atividades de Alimentação e Nutrição focadas em aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras entre as crianças. Além disso, o grupo buscou avaliar qualitativamente o padrão alimentar das crianças, melhorar o conhecimento dos universitários em relação alimentação e nutrição das crianças e promover aproximação entre a universidade com a comunidade.

Metodologia

Realizou-se uma pesquisa qualitativa de caráter observacional em escola municipal em São José dos Campos, interior de São Paulo, com crianças de 6 a 11 anos de ambos os gêneros. A coleta de dados foi feita dentro de sala de aula da escola a partir de brincadeiras e atividades relacionadas ao tema “Alimentação saudável”, visando traçar o perfil alimentar das crianças e analisar o conhecimento sobre alimentação adequada e saudável. Essas atividades e brincadeiras foram realizadas em um período de 3 meses, sendo que 1 vez ao mês, o grupo se dirigiu a escola para realizar essas ações.

Resultados

Na primeira visita foi realizada a coleta de dados com os participantes do projeto, por meio de uma roda de conversa na qual foram questionados nome, idade, comida preferida e fruta preferida, com o intuito de conhecer e avaliar qualitativamente o padrão alimentar das crianças (tabela 1).

Tabela 1 – Perfil alimentares das crianças

Nome	Sexo	Idade	Fruta preferida	Comida preferida
Simon	menino	6 anos	Manga	Batata Frita
Mirian	menina	8 anos	Maçã	Hambúrguer
Nicole	menina	9 anos	pitaya	Strogonoff
Matheus	menino	8 anos	Melancia	Strogonoff
Ryan	menino	8 anos	Banana	Pizza
Caio	menino	8 anos	Uva	Batata Frita
Leticia	menina	9 anos	Tomatete	Lasanha
Hadassa	menina	10 anos	Uva	Strogonoff
Emily	menina	9 anos	Uva	Lasanha
Beatriz	menina	9 anos	Melão	Strogonoff
Yara	menina	9 anos	Manga	Strogonoff
Carlos	menino	10 anos	Banana	Strogonoff
Heitor	menino	10 anos	Jaca	Lasanha
Enzo	menino	11 anos	Kiwi	Bife a milanesa
Miguel	menino	8 anos	Uva	Macarrão
Pedro	menino	10 anos	Jaca	Pargeniana
Carlos Eduardo	menino	10 anos	Manga	Macarronada
Bryan	menino	10 anos	Uva	Strogonoff
Lorenzo	menino	10 anos	Banana	Feijoada
Isacc	menino	10 anos	Banana	Nuggets
Luis Henrique	menino	10 anos	Manga	Frango empanado
Luis	menino	9 anos	Uva passa	Lasanha
Livia	menina	9 anos	Uva	Batata Frita
Augusto	menino	10 anos	Maçã	Pizza
Hanzo	menino	9 anos	Morango	Macarrão
Anna	menina	8 anos	Banana	Strogonoff
Thallya	menina	8 anos	Maçã	Macarrão

Fonte: os autores, 2024

Os resultados das outras atividades realizadas, ao longo de 2024, foram documentadas e compiladas na Imagem 1, registros das seguintes atividades: Quiz interativo, Aprendendo os cinco sabores, Análise sensorial, Pirâmide alimentar e prato ideal e Mercadinho da nutrição.

Imagem 1– Registros das atividades



Fonte: os autores, 2024

Discussão

As universidades brasileiras realizam uma série de atividades que são executadas sob o rótulo de Extensão, buscando principalmente dialogar com a sociedade (Santos, 2010). Desse modo, nas atividades realizadas na escola Maria Ofélia, pôde-se obter contato direto com grupos sociais diferentes, porém com hábitos alimentares semelhantes.

O que podemos perceber a partir da tabela 1, já que 100% das comidas preferidas relatadas pelas crianças são preparações com perfil altamente calóricas e baixo valor nutricional. O processo de transição Nutricional vivido pelo Brasil nos últimos anos caracterizou-se pela inversão no padrão

alimentar das famílias, que passaram a consumir mais alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuído de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância (Nasser, 2006).

Além disso, nota-se, através das frutas preferidas relatadas, uma preferência por frutas de sabor mais doce, como uva (22%), banana (18%) e manga (15%), o que sugere um paladar por parte das crianças mais voltado para esse sabor. Apesar da preferência por alimentos de sabor doce ser inata, as repetidas exposições a esses alimentos aumentam a aceitabilidade da criança pelo sabor doce (Beauchamp, Cowarr, 1987)

Em relação aos desenhos feitos pelas crianças a respeito de sua alimentação diária, foi possível observar um maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados, como bolacha, toddy e biscoitos, sendo que a maioria não chegava a consumir 3 porções de frutas por dia ou 5 porções de legumes ou vegetais.

Desse modo, nota-se que, a partir dessas atividades diagnósticas, os alunos da turma apresentam um maior consumo e preferência por alimentos processados e ultraprocessados, em detrimento dos alimentos in natura ou minimamente processados. Concomitantemente ao padrão alimentar do escolar caracterizado pelo consumo elevado de produtos industrializados e altamente processados, a prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças ao longo dos anos aumentou drasticamente. (Barcelos, 2014)

Na última atividade do quiz interativo, foi possível notar que mesmo não tendo preferência pelo consumo FLV (frutas, legumes e verduras) as crianças tinham bastante conhecimento sobre os benefícios do consumo de frutas e legumes à saúde, bem como os malefícios do alto consumo de alimentos ultraprocessados. Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira “Legumes, verduras e frutas são alimentos saudáveis, que são excelentes fontes de fibra, de vitaminas e minerais e vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças”.

Uma vez traçado o perfil alimentar das crianças, as ações do grupo foram voltadas ao incentivo do consumo FLV, propagando conhecimento sobre esses grupos alimentares e propiciando o contato das crianças com esses alimentos.

Durante essa dinâmica dos 5 sentidos, quando as crianças foram questionadas sobre seus conhecimentos sobre isso, a maioria demonstrou conhecê-los e compreender sua relação com a alimentação, sendo que o único sabor que as crianças desconheciam era o Umami. Além disso, é válido ressaltar que, nessa mesma atividade, quando foi pedido que elas associassem os sabores, aos alimentos correspondentes, os alimentos ultraprocessados foram relacionados aos sabores doces e salgados, evidenciando essa prevalência de consumo dessa classe de alimentos.

Foi realizada na atividade de análise sensorial uma experiência com todas as crianças da sala, na qual o intuito foi de avaliar se elas conheciam as frutas oferecidas, analisar a familiaridade do paladar delas com essas frutas e incentivá-las a provarem alimentos novos e desconhecidos. O resultado dessa prática foi bem positivo e surpreendente, pois elas conseguiram acertar várias das frutas e estavam dispostas para experimentar todas elas, além de que no final elas queriam repetir tudo o que sobrou dessa atividade.

Na última atividade do segundo dia, as crianças demonstraram compreender sobre a composição da pirâmide alimentar e acertaram a maioria das posições dos alimentos.

No terceiro dia de visita, a primeira atividade realizada foi o mercadinho da nutrição, que tinha como objetivo principal de promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável de forma interativa e avaliar o quão efetivas foram as atividades realizadas anteriormente, pensando se as crianças absorveram as informações a respeito de uma alimentação saudável. A fim de reforçar a importância de escolhas alimentares saudáveis, estabeleceu-se um sistema de preços diferenciados: os alimentos saudáveis eram mais baratos, enquanto os alimentos menos saudáveis tinham um custo mais elevado.

Sendo assim, observou-se um interesse maior das crianças pelos alimentos saudáveis, o que nos mostra que, quando informadas e incentivadas, elas são capazes de fazer escolhas benéficas para a saúde. Hursti (1999) observou que um alimento desconhecido para a criança tende a ser mais aceito quando ela observa a mãe consumindo-o do que uma pessoa estranha. A publicidade reconhece o

papel não somente dos pais, mas também de amigos, personagens de desenhos, artistas e mascotes nas escolhas realizadas por crianças (Halpern, 2003).

No entanto, é válido ressaltar que o grupo aproveitou a oportunidade para reforçar que os alimentos menos saudáveis também podem ser consumidos, porém com moderação. Foi explicado que esses alimentos devem ser consumidos em uma frequência muito menor, ao contrário dos alimentos saudáveis que devem fazer parte da alimentação diária.

Conclusão

Por fim, após as visitas realizadas, concluímos que a utilização de brincadeiras como ferramenta educativa para traçar o perfil alimentar das crianças e analisar o conhecimento sobre alimentação adequada e saudável, é uma estratégia eficaz e dinâmica. Ao integrar conhecimento e diversão, o projeto realizado conseguiu adquirir um conhecimento mais aprofundado em relação aos hábitos alimentares das crianças e avaliar qualitativamente o padrão alimentar das crianças. Além de melhorar o conhecimento dos universitários em relação alimentação e nutrição das crianças e promover aproximação entre a universidade com a comunidade. Dessa forma, o projeto de extensão não apenas atingiu seus objetivos iniciais, mas também enfatizou a importância de iniciativas na área da educação nutricional. A continuidade do projeto é capaz de potencializar os resultados alcançados, promovendo conhecimentos ainda mais sólidos sobre saúde e bem-estar desde a infância.

Referências

BARCELOS, Giovanna Tedesco; RAUBER, Fernanda; VITOLO, Márcia Regina. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Ciência & Saúde*, v. 7, n. 3, p. 155-161, 2014.

BEAUCHAMP, Gary K.; COWART, Beverly J. Development of sweet taste. In: *Sweetness*. London: Springer London, 1987.

CARVALHO, C. A. et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 33, p. 211-221, 2015.

COSTA, Andréa Gigliotti Moreira et al. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. *J. Health Sci. Inst*, 2009.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

Halpern, G. (2003). Comerciais veiculados em programação infanto-juvenil de canais abertos de TV e sua relação com a escolha de alimentos em amostra de escolares Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.

Hursti, U. K. (1999). Factors influencing children's food choice. The Finnish Medical Society Duodecim,

NASSER, L.A. Educa-ção nutricional: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora, 2006.

NUNES, A. L.; DA CRUZ SILVA, M. B. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. *Mal-estar e Sociedade*, v. 4, n. 7, p. 119-133, 2011.

RIGO, D. C de favere. Alimentação saudável na educação infantil como meio de aproximar escola e família. UFTPR, 2015.

SANTOS JUNIOR, A.L.S. **A extensão universitária e os entre-laços dos saberes**. 2013. Dissertação (Pós-graduação em Educação) - Universidade Federal da Bahia, 2013.

Agradecimentos

Primeiramente gostaríamos de agradecer a Universidade do Vale do Paraíba, pela oportunidade de desenvolver um projeto como este, durante a graduação. Nosso sincero agradecimento também vai para a professora Marlene Maria Amaral Scheid, pela orientação e dedicação durante todas as etapas desse trabalho. Por fim, agradecemos também às crianças que participaram das atividades, pois sem elas nada disso seria possível. Seu entusiasmo e envolvimento foram inspiradores para o projeto, portanto assim, aprendemos tanto quanto esperamos ter ensinado.