

PROJETO CRESCER SAUDÁVEL: EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL NO CONTEXTO ESCOLAR

Alina Simioni Franco, Ana Carolina Castro Magalhães, Juliana do Carmo Ishii, Lara Andrade Melo, Leticia Temperini Gonçalves, Luisa Moreira, Leandro Gabriel Fumes Filho, Nicolly Panzera Zanini, Marlene Maria Amaral Scheid.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, alinafranco38@gmail.com, anacarolcm8@hotmail.com, ju.ishii01@gmail.com, lahandrade.06@gmail.com, leticiatemperinig@gmail.com, fumes.leandro03@gmail.com, luisa.moreira2712@gmail.com, Nicollypanzera1503@gmail.com, MMA.scheid@uol.com.br

Resumo

Dentro da extensão universitária no âmbito da Nutrição Infantil, vê-se que a educação alimentar e nutricional é uma das ações mais importantes para a promoção da saúde, implementando boas práticas alimentares desde a infância. A ação teve como objetivo implementar conhecimentos nutricionais básicos e estratégicos para crianças na faixa etária de 6 a 10 anos. Foram realizadas atividades interativas sobre alimentação saudável ao longo do primeiro semestre letivo do ano de 2024. O projeto de extensão demonstrou resultados positivos ao ensinar sobre alimentação saudável e adequada de forma interativa e lúdica, reforçando bons hábitos de saúde e contribuindo para o crescimento e desenvolvimento pleno.

Palavras-chave: Educação em saúde. Nutrição. Ação alimentar para crianças. Alimentação saudável.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

Extensão universitária é uma atividade complementar à pesquisa e ao ensino, envolve a aplicação do conhecimento acadêmico em projetos e atividades que trazem benefícios à comunidade externa, como a prestação de serviços e cursos, programas sociais e culturais. As atividades desenvolvidas na extensão servem como elemento de ligação entre as instituições de ensino superior e as comunidades, proporcionando uma troca de conhecimentos entre ambos (MOREIRA; PELLIZZARO, 2009). O profissional da saúde executa cuidados no âmbito individual, familiar e comunitário, devendo ser capacitado em comunicação e acolhimento, que são habilidades desenvolvidas pelas atividades extensionistas. A extensão universitária pode desempenhar um papel importante no ensino de cunho nutricional para crianças, ensinando a fazer escolhas alimentares saudáveis e a noção dos riscos trazidos pelo consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados.

A educação em saúde é uma das ações mais importantes para a promoção da saúde, pois desempenha um papel crucial na prevenção de doenças, além de incentivar a cidadania e a responsabilidade pessoal e social em relação à saúde. Também contribui para a formação de multiplicadores e cuidadores (FEIJÃO; GALVÃO, 2007). Nesse sentido, o ensino sobre saúde busca proporcionar maior autonomia às pessoas, adotando uma abordagem holística que considera o indivíduo em sua totalidade. Dessa forma, fica claro que a extensão universitária é essencial na educação em saúde e, simultaneamente, a educação em saúde é fundamental nas atividades de extensão. Ademais, as ações de extensão permitem que estudantes e profissionais de saúde compreendam mais profundamente a realidade, os costumes e as crenças da comunidade onde atuam (OLIVEIRA; GARCIA, 2009).

Dentro da Nutrição, um público muito interessante de se trabalhar na área da educação alimentar é o infantil, tendo em vista a fase de desenvolvimento e aprendizado na qual se encontra. O

grupo de crianças em fase escolar (6 a 10 anos), principalmente, apresenta inúmeros fatores de influência que refletem nas escolhas alimentares e, conseqüentemente, predizem a qualidade de vida atual e futura da criança, sendo, portanto, crucial a intervenção de um profissional nutricionista. Fatores como alto gasto energético (FERNANDES; *et al*, 2013), a partir das atividades físicas realizadas na escola e brincadeiras entre si, alteração dos gostos alimentares por opinião meio social ao redor, preferência por doces e lanches rápidos são pontos de extrema relevância ao se pensar na elaboração de uma ação nutricional para o público infantil.

A Escola Emef Maria Ofélia V. Pedrosa, localizada no Jardim Limoeiro, em São José dos Campos - SP, tornou-se a 12ª escola certificada pelo Programa Educação 5.0 da Prefeitura, que visa consolidar a transformação digital na rede de ensino municipal e prevê um novo modelo educacional, em que a escola passa a dispor de ferramentas tecnológicas para aprimorar o ensino, além de ambientes mais dinâmicos, colaborativos e de interação (PREFEITURA, 2023). Alinhado ao propósito do Programa Educação 5.0, o Projeto Crescer Saudável dos graduandos de Nutrição da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP) tem como objetivo complementar conhecimentos nutricionais básicos para instruir sobre a base de uma alimentação saudável e implementar estratégias alimentares que proporcionem crescimento adequado e desenvolvimento infantil pleno, pensando também nos anos seguintes de vida.

Metodologia

Na primeira visita, foram iniciadas as atividades com uma breve apresentação dos graduandos e quais eram os objetivos do Projeto com a escola. Foi-se perguntado aos alunos sobre o profissional da saúde que cuida da alimentação e quais alimentos saudáveis eles costumavam consumir, buscando entender o nível de conhecimento deles em relação à nutrição. Após o momento de conversa, realizou-se uma chamada interativa para que os alunos respondessem com seu alimento preferido, conhecendo melhor seus hábitos alimentares. Em seguida, elaborou-se um jogo para vincular os alimentos com sua origem, como “leite - vaca”, e realizou-se a brincadeira “vivo ou morto” com o tema “saudável ou não saudável”, onde “vivo” deveria ser relacionado aos alimentos saudáveis e “morto” aos não saudáveis. Ao final da visita, fez-se uma roda de conversa sobre o equilíbrio na alimentação, especialmente na infância, e foram distribuídos bombons em homenagem à Páscoa.

Na segunda visita à escola, a turma foi inicialmente dividida em dois grupos de 15 alunos cada, para facilitar as dinâmicas. Foi utilizado o laboratório de ciências para realizar as atividades com o grupo 1: lavagem de mãos e análise sensorial com caixa misteriosa, na qual, a partir do tato, os alunos identificavam qual alimento estava dentro da caixa. Os alunos do grupo 2 permaneceram na sala de aula para a brincadeira “quem sou eu” versão alimentos, onde os colegas de classe ditavam características de um alimento específico e um aluno tentava adivinhar. Ao final, os grupos, de forma que todos os alunos pudessem realizar ambas as atividades.

Na terceira e última visita à escola, foram elaboradas três atividades para os alunos. Em primeiro momento, aplicou-se o jogo “Semáforo dos alimentos”, onde a cor vermelha representa alimentos ultraprocessados, amarelo processados ou minimamente processados e verde, os *in natura*. Após a dinâmica, realizou-se um sorteio de letras do alfabeto para que os alunos falassem os alimentos que conheciam com a letra sorteada em tempo cronometrado de até 40 segundos. Por fim, foi feita a brincadeira “estátua”, em que um dos universitários citava alimentos diversos e os alunos da escola deveriam ficar “em estátua” quando ditos alimentos não saudáveis. Para concluir o projeto, foi entregue um certificado de participação e um bolo para cada aluno e à professora responsável pela turma, como forma de gratificação e lembrança.

Resultados

Durante os três dias de visita, diversas atividades educacionais foram realizadas, e os alunos participaram ativamente, demonstrando um bom entendimento ao distinguir alimentos saudáveis de não saudáveis, com a maioria acertando as respostas. No jogo “Quem sou eu?” com alimentos, a maioria das crianças conseguiu identificar corretamente os nomes dos alimentos. No entanto, algumas tiveram dificuldade com alimentos menos comuns, como lichia e pitaya, evidenciando que, apesar do bom conhecimento sobre alimentos populares, havia uma falta de familiaridade com opções menos acessíveis. Isso destacou a necessidade de expandir o conhecimento das crianças sobre uma gama mais ampla de alimentos.

Na atividade "Vivo ou Morto" sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, realizada na última visita, a maioria dos alunos que perdeu foi por distração, não por falta de conhecimento. O entendimento da turma sobre o que é saudável e o que não é, pode ser considerado bom, pois a maioria consegue discernir o que faz bem ou mal à saúde. A única dúvida levantada foi em relação à pipoca; os alunos argumentaram que a versão caseira é mais saudável do que a industrializada. No jogo de adivinhar o alimento através da textura, sem vê-los, as crianças enfrentaram alguns desafios, pois os alimentos estavam em seu estado in natura, com casca. Após o jogo, foram mostrados os alimentos aos alunos e muitos celebraram suas respostas corretas. Entretanto, algumas crianças ainda não tinham experimentado certos alimentos.

Na dinâmica do "Semáforo dos Alimentos", os alunos colocaram alimentos saudáveis na cor verde, não saudáveis na vermelha, e alimentos que requerem consumo moderado no amarelo. Além disso, na sala de aula, os alunos participaram de uma atividade para associar alimentos à sua origem, como ligar o ovo à galinha, e depois pintaram os desenhos. De forma geral, todos os alunos foram participativos e demonstraram um conhecimento sobre alimentação mais avançado do que o esperado.

Discussão

A alimentação, assim como a saúde, é um direito constitucional previsto na lei brasileira que cria o Sistema Único de Saúde (SUS), desde de setembro de 1990. Além do SUS, diversos outros programas e políticas de saúde pública foram implementados e melhorados ao longo dos anos, as quais estabelecem um caráter determinante do direito humano à alimentação para a população. Nesse contexto de incentivos públicos à alimentação saudável e segurança alimentar, apesar da institucionalização dessas políticas, foi constatada a sua insuficiência e dificuldades encontradas para a garantia universal do direito humano à alimentação adequada (Santos et al., 2021). No cenário atual do Brasil, de acordo com a Pesquisa Orçamentos Familiares (POF) de 2018, o consumo de verduras, legumes e frutas apresentou uma baixa significativa e o aumento no consumo de alimentos ricos em sódio, açúcares e gorduras, sendo mais acentuado em crianças e adolescentes (Silva et al., 2021).

O período escolar caracteriza uma fase de grande influência do meio social ao redor da criança, repercutindo em mudanças de comportamento, hábitos, gostos e preferências. Essa vulnerabilidade reflete também na alimentação, sendo notados com frequência episódios de seletividade alimentar, de propensão à lanches, principalmente do tipo fast food, e paladar adocicado. O Projeto Crescer Saudável também é uma influência para as crianças, porém em ponto de vista positivo, promovendo o amadurecimento quanto à alimentação saudável e proporcionando melhores condições para o desenvolvimento adequado, com comportamentos que irão persistir no futuro, à medida que as ações estiverem aliadas ao estímulo e garantia das práticas alimentares corretas nos ambientes familiar e escolar.

Dentre diversas estratégias para promover a alimentação saudável, foi utilizado o método de atividades lúdicas como ferramenta educacional. O método foi escolhido por permitir uma maior interação e participação das crianças na aprendizagem, promovendo desenvolvimento de raciocínio lógico, físico e intelectual, além do engajamento e aprendizagem ativa (Ávila et al., 2019). Durante as visitas, inicialmente foi possível observar que grande parte das crianças presentes já apresentavam conhecimento prévio sobre a alimentação saudável. Apesar disso, se mostraram entusiasmadas em aprender mais sobre alimentos que aparentam ser saudáveis e quais não são, indicando que a abordagem inicial sobre a nutrição foi eficaz em captar a atenção e o engajamento da turma.

Ademais, também foi possível constatar o desconhecimento de alguns tipos de alimentos menos acessíveis, como a lichia e o fruto do cacau. A ignorância quanto ao nome e aparência de alimentos menos comuns mostrou uma lacuna, onde a introdução de alimentos novos pode ter ajudado a ampliar o conhecimento dos alunos, entretanto, também mostrou áreas de desconhecimento que podem ser abordadas.

Em um dos momentos de conversa, foi abordada a importância de ter uma alimentação equilibrada e inclusiva, sem a exclusão total de alimentos considerados "não saudáveis", tendo sua inclusão ocasional em suas dietas, sendo um ponto importante abordado durante as visitas e que foi bem compreendido pelas crianças. Conectado com esse diálogo, foram abordados os seus conhecimentos sobre algumas funções realizadas pelo organismo. A atividade sobre a função das fibras e a relação com a regulação do intestino revelou que muitos alunos não estavam familiarizados com o funcionamento do sistema digestivo. A conexão entre a mastigação e a formação do bolo fecal

foi um conceito novo trazido para a maioria, sugerindo que futuras atividades poderiam focar mais na educação sobre a digestão e a importância das fibras.

As atividades lúdicas propostas às crianças foram bem recebidas e ajudaram a manter o engajamento da turma. Foi proposta uma análise sensorial dos alimentos, higiene das mãos e brincadeiras relacionando os alimentos. Ao final foi observado que atividades mais variadas e com informações diversificadas podem trazer mais conhecimento e interesse das crianças, destacando a necessidade de uma maior diversificação no conhecimento dos alimentos e maior foco para o aprendizado sobre as diferenças entre alimentos minimamente processados e processados. Em último momento, a roda de conversa final foi uma excelente forma de obter feedback dos alunos sobre as atividades e reforçar o aprendizado.

Conclusão

O projeto de extensão na Escola Emef Maria Ofélia V. Pedrosa foi muito positivo para as crianças e estudantes de Nutrição da UNIVAP, promovendo o aprendizado sobre alimentação saudável de forma interativa e lúdica, reforçando hábitos como a lavagem das mãos e a análise sensorial de alimentos. A interação proporcionou uma valiosa troca de conhecimentos, evidenciando a importância da extensão universitária na formação de profissionais conscientes. Dada a relevância do projeto, recomenda-se sua expansão com atividades mais diversificadas e parcerias com as famílias e escolas, para fortalecer a implementação dos hábitos saudáveis no cotidiano das crianças.

Referências

MOREIRA, B.; PELLIZZARO, I. **Educação em saúde: Um programa de extensão universitária.** Revista Textos e Contextos, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 156-171, 2009.

ROCHA, Roberto Mauro Gurgel. **Extensão Universitária: comunicação ou domesticação?** Revista Educação em Debate, Fortaleza, v. 6/7, n. 2/1, p. 53-60, 1983/1984. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/12082>. Acesso em 30 ago. 2024.

FERNANDES, S. B; *et al.* **Cartilha de Orientação Nutricional Infantil.** Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf. Acesso em: 30 ago. 2024.

PREFEITURA SÃO JOSÉ DOS CAMPOS (São Paulo). Governo. **Escola do Pôr do Sol é certificada no programa Educação 5.0.** Programa Educação 5.0, [s. l.], 12 jun. 2023. Disponível em: <https://www.sjc.sp.gov.br/noticias/2023/junho/07/escola-do-por-do-sol-e-certificada-no-programa-educacao-50/>. Acesso em: 21 maio 2024.

COSTA, Deziane; BEZERRA, Karine; ALVES, Naiana; FAÇANHA, Mônica; EVARISTO, Andressa; LUNA, Márcia. **Extensão Universitária na Promoção da Saúde Infantil: Analisando Estratégias Educativas.** Extensão Universitária, [s. l.], 14 nov. 2014. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/15257/1/2015_art_dvscoستا.pdf. Acesso em: 21 maio 2024.

SANTOS, Sandra; RAMOS, Flávia; MEDEIROS, Maria; MATA, Mayline; VASCONCELOS, Francisco. **Avanços e desafios nos 20 anos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição,** [s. l.], 29 out. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Qhb4jbyYRNVF9xT7678f7vJ/#>. Acesso em: 30 ago. 2024.

ÁVILA, R.S. et al. **Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis.** Revista de Saúde e Desenvolvimento Humano, Canoas, v.7, n.3, p.39-48, 2019.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Escola EMEF Maria Ofélia V. Pedrosa, localizada no Jardim Limoeiro de São José dos Campos, São Paulo, que autorizou as ações educativas em alimentação e nutrição com os alunos.