



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO IX – N. 22 – 2015

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/179.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en **FORO I+E "Impacto social del conocimiento" - II Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería – II Encuentro de Investigación de Estudiantes de Enfermería y Ciencias de la Salud**, reunión celebrada del 12 al 13 de noviembre de 2015 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

*Título* **Educação em saúde para escolares de uma escola municipal: a alimentação em questão**

*Autores* Valéria Gomes Fernandes da *Silva*, Paula Gabrielle Gomes *Candido*, Yêda Silva *Santos*, Marcelino Santos *Neto*, Adriana Gomes Nogueira *Ferreira*, Janaina Miranda *Bezerra*

*Centro/institución* Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

*Ciudad/país* Maranhão, Brasil

*Dirección e-mail* mbjanaina@hotmail.com

## RESUMO

Descrever e refletir sobre ações de educação em saúde implementadas por docentes e discentes do Curso de Bacharelado em Enfermagem, em escola municipal do Maranhão. Relato de experiência descritivo, realizado por acadêmicos de Enfermagem da UFMA, vinculados ao projeto de extensão "Parceria Positiva: Saúde e escola na promoção de saúde". As atividades ocorreram de maio a dezembro de 2013, direcionadas aos estudantes da escola da Amizade, com faixa etária de 4 a 12 anos. Foram desenvolvidas oficinas educativas, sendo norteadas segundo o referencial da pedagogia interacionista, com enfoque na importância do consumo de alimentos considerando a pirâmide alimentar e classificação por classes. Houve participação espontânea e comprometida, além da oportunidade destes construir por si mesmos o seu conhecimento sobre alimentação saudável. Percebemos o desafio que é a promoção da saúde por meio de ações educativas, que visam principalmente à mudança de pensamento e influência positiva na incorporação de hábitos saudáveis.

**Palavras chaves:** Educação em saúde/ Estudantes/ Hábitos alimentares.

## **RESUMEN EDUCACIÓN EN SALUD PARA ALUMNOS DE UNA ESCUELA MUNICIPAL: LA ALIMENTACIÓN EN CUESTIÓN**

Describir y reflexionar sobre las acciones de educación en salud implementadas por un grupo de docentes y discentes del Curso de Licenciatura en Enfermería, en una escuela municipal de Maranhão. Relato de experiencia descriptivo, realizado por académicos de Enfermería de la Universidad Federal de Maranhão, vinculados al proyecto de extensión "Colaboración positiva – Salud y escuela en la promoción de salud. Las actividades tuvieron lugar de mayo a diciembre de 2013, dirigidas a los estudiantes de la escuela de la Amistad, con franja de edad de 4 a 12 años, matriculados en el curso de maternal y 1° al 4° año de enseñanza fundamental. Las acciones fueron desarrolladas a través de talleres educativos por serie, siendo orientadas según el referencial de la pedagogía interaccionista, con enfoque en la importancia del consumo de alimentos considerando la pirámide alimentaria y la clasificación por clases. El empleo del abordaje interaccionista para la elaboración de los talleres permitió una participación espontánea y comprometida del público blanco, además de la oportunidad de construir por sí solos su conocimiento sobre alimentación saludable. Así se percibió la dimensión del desafío que supone la promoción de la salud mediante acciones educativas, que buscan principalmente el cambio de pensamiento e influenciar positivamente en la incorporación de hábitos saludables.

**Palabras clave:** Educación en salud/ Estudiantes/ Hábitos alimentarios.

## **ABSTRACT HEALTH EDUCATION FOR SCHOOLERS OF A MUNICIPAL SCHOOL: ALIMENTATION IN QUESTION**

Describe and reflect on the actions of health education implemented by teachers and students of the Bachelor of Nursing course in a public school of Maranhão. This experience report is descriptive, conducted by nursing students at the Federal University of Maranhão, linked to the extension project "POSITIVE PARTNERSHIP - Health and school in health promotion." The activities took place from May to December 2013, directed to students of Friendship school, aged 4-12 years old. The actions were developed through a series of educational workshops, and guided according to the reference of interactionist pedagogy, focusing on the importance of food intake considering the food pyramid and rating classes. The use of the interactionist approach to the development of the workshops allowed a spontaneous and committed participation of the audience, besides the opportunity to build themselves their knowledge about healthy eating. Thus, we realized the scale of the challenge is to promote health through educational activities, aimed mainly to the change in thinking and positive influence to incorporate healthy habits.

**Key-words:** Health education/ Students/ Eating habits.

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Introdução

A alimentação da criança, desde o nascimento e nos primeiros anos de vida, tem repercussões ao longo de toda a vida. Nesta fase, além de suprir as necessidades nutricionais, também é uma das principais formas de contato com o mundo externo<sup>(1)</sup>. A infância representa a última oportunidade para que os pais possam influenciar futuras escolhas alimentares de seus filhos. Os hábitos alimentares adequados asseguram não só o desenvolvimento positivo durante o crescimento, mas também auxiliam os futuros adultos na manutenção desses hábitos e significa ainda a redução no aparecimento da desnutrição, sobrepeso, obesidade e doenças degenerativas em idades mais avançadas<sup>(2)</sup>.

A criança é vista como um indivíduo em desenvolvimento fisiológico e funcional, exposto a situações de risco na medida em que interage constantemente com novas situações. Assim, não é raro o surgimento de agravos à saúde, pois essa interação possibilita o aparecimento de patologias que se relacionam com os contextos nos quais as crianças estão inseridas. Podendo surgir nesta fase, doenças relacionadas ao contato com microorganismos potenciais, como também, relacionadas ao padrão de higiene e alimentar adotados pelas famílias e escola.

Neste contexto destaca-se o processo de Educação Nutricional que pode ser definido como um conjunto de atividades que visa à formação ou mudança de hábitos alimentares saudáveis, isto implica em mudança que se vincula as práticas e atitudes diárias do indivíduo. O tema nutrição e alimentação nas escolas têm como objetivo principal, despertar uma consciência crítica a cerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares, ou até mesmo de tentar mudanças em hábitos alimentares voltados para uma dieta industrializada procurando com isto uma alimentação mais natural<sup>(2,3)</sup>.

Assim, este estudo teve como objetivo descrever e refletir sobre as ações de educação em saúde voltadas para o tema alimentação saudável e nutrição adequada, inseridas desde os primeiros anos na escola, na turma do maternal até o 4º ano do ensino fundamental, implementadas por docentes e discentes do Curso de Bacharelado de Enfermagem, durante a execução do Projeto de Extensão, Parceria Positiva: saúde e escola na promoção da saúde.

### Metodologia

Relato de experiência acerca da vivência de três docentes e três discentes do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) que assumiram a função de educadores em saúde, na realização de oficinas educativas sobre alimentação saudável para crianças de uma escola municipal de Ensino Fundamental no interior do Maranhão. O público alvo foi composto por alunos do maternal e 1º a 4º ano do ensino fundamental da referida escola, totalizando 182 alunos, com faixa etária entre de 4 a 12 anos.

As atividades foram realizadas no período de abril a dezembro de 2013, durante a vigência do projeto de extensão vinculado ao Pro-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Maranhão (PROEX/UFMA), no período diurno, durante o horário de aula regular da escola municipal, para as quais se utilizou dinâmicas de caráter participativo. A política de extensão universitária da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) constitui-se em um processo educativo, artístico, cultural, científico

e tecnológico, articulado de forma indissociável à pesquisa e ao ensino. A sua operacionalização compreende princípios básicos que obedecem ao Plano Nacional de Extensão Universitária, propondo dentre outros objetivos, uma relação bilateral com a comunidade externa, permitindo troca de saberes educativo e a aplicação de metodologias participativas que superem as condições de desigualdade e exclusão, possibilitando a difusão de conhecimentos aplicáveis as mais variadas situações de vida do indivíduo.

No estudo, foram respeitados aos princípios bioéticos preconizados na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A execução do projeto foi desenvolvida em duas etapas: 1) sensibilização/capacitação dos extensionistas, através de reuniões para estudos, visando uma maior apropriação da temática, planejamento das ações e elaboração das oficinas educativas e 2) implementação das atividades de Educação em Saúde na escola. Para tanto, optou-se pela metodologia interacionista, na qual há uma ênfase na interação do sujeito com o objeto; nesta, o conhecimento é considerado uma construção contínua e, em certa medida, a invenção e a descoberta são pertinentes a cada ato de compreensão<sup>(4)</sup>.

## **Resultados**

### *a) Cenário da Experiência*

O estudo foi realizado em uma instituição pública de Ensino Fundamental, denominada Escola da Amizade, com funcionamento no turno diurno, nos dois turnos para o desenvolvimento e implementação das ações, atendendo a solicitação da direção, justificada pela necessidade de priorizar os dois públicos com as ações de educação em saúde, haja vista a sua realidade biopsicossocial.

### *b) Capacitação dos graduandos participantes do projeto*

Na primeira etapa de desenvolvimento do projeto, nos meses de abril e maio o de 2013, foram realizadas reuniões semanais, com duração de uma hora, em sala de treinamento nas dependências da UFMA, com a participação de todos os integrantes (docentes e discentes). Nessas reuniões, foram realizadas reflexões quanto à importância das temáticas “Educação em Saúde”, norteadas por leituras, discussões de textos e artigos, bem como a exposição das análises; ainda foram feitos o planejamento das ações de educação em saúde, elaboração das oficinas educativas e definição da metodologia a ser seguida: interacionista, por permitir a participação mútua na construção contínua do conhecimento, facilitando a troca de experiências pertinentes a cada ato de compreensão, imprescindíveis à aprendizagem<sup>(4)</sup>. Dessa forma, foi estabelecido um cronograma de oficinas a serem trabalhadas por todo o período de execução. O tema alimentação saudável foi proposto para duas oficinas em cada série do Ensino Fundamental e também para o maternal, definindo-se as dinâmicas a serem desenvolvidas e a confecção dos recursos didáticos feitos por cada participante do projeto de acordo com suas habilidades.

### *c) Implementação das atividades de Educação em Saúde*

Esta etapa correspondeu ao desenvolvimento das ações de educação em saúde na escola, seguindo três momentos: 1) reunião dos extensionistas, para os ajustes finais e adequação de tempo e direcionamento por série a ser trabalhada; 2) apresentação dos integrantes aos professores do colégio e adequação do cronograma estipulado; 3) desenvolvimento da temática nas diversas turmas;

#### *Desenvolvimento da temática nas turmas de 1 a 4 ano do ensino fundamental*

Para estes escolares foram propostos, duas atividades educativas. A primeira constava de um contato com os escolares, verificando sobre seus hábitos alimentares, seguida de uma atividade lúdica com construção da pirâmide alimentar, contemplando a classificação dos alimentos e sua importância para o desenvolvimento infantil e ao final, a reprodução da pirâmide alimentar pelos alunos. Esta atividade foi realizada por uma narrativa do tipo contagem de histórias, incluindo-se brincadeiras que ajudaram a interagir com os escolares.

Neste momento, os alunos tiveram a oportunidade de relatarem sobre o consumo de doces, balas e chocolates. Os acadêmicos explicaram sobre o risco da ingestão frequente desses tipos de alimentos, para a saúde, que inicialmente incide no sobrepeso e na obesidade infantil, como tem sido constatado em alunos do ensino fundamental<sup>(5, 6)</sup> e também, sobre o reflexo sobre os problemas dentários que se agravam com a ingestão desses alimentos.

Para o segundo momento, optou-se por atividades extramuros uma vez que nas proximidades da escola havia uma plantação de hortaliças. Foi realizada uma visita técnica com os escolares, uma vez que foi detectado que a maioria das crianças não sabia diferenciar as diversas hortaliças (couve, alface, rúcula e salsa) e também não tinham o hábito da sua ingestão. Nesta ocasião, eles puderam manter contato direto com as hortaliças, diferenciar pelo tato, aprender sobre o processo de lavagem e ingestão das mesmas.

#### *Desenvolvimento da temática nas turmas do maternal*

Para este grupo de escolares, compreendeu-se o desafio que é a promoção da saúde através de ações educativas, que visam principalmente, à mudança de pensamento e influência positiva da cultura e comportamento de indivíduos que ainda estão em construção de personalidade e hábitos saudáveis.

Foi proposto para as crianças, a simplificação do tema alimentação saudável, direcionando o tema para a ingestão de frutas de diversas cores. Com as crianças dispostas em um pequeno círculo ao chão, as acadêmicas interagiram ativamente, contando a história, sobre as frutas e seus efeitos benéficos. Em seguida, foi entregue a cada escolar, uma ilustração da “Frutas de diversas cores” impressas em folhas de ofício, para cada um colorir com lápis de cor e desse modo, auxiliando na aprendizagem do conteúdo abordado. Ao final, os escolares brincaram com a fruta do dia usando os órgãos dos sentidos. Este momento foi livre para verificarem sua textura, cheiro e sabor.

## **Discussão**

Percebeu-se que os todos os participantes ouviam atentos e curiosos conforme os acadêmicos abordavam o tema. Todos interagiram e respondiam com interesse aos questionamentos, também aproveitaram e falaram o que eles mais gostavam e não gostavam de comer em relação a frutas e alimentos saudáveis. Pode-se perceber que, após a pintura dos desenhos, algumas crianças tiveram dificuldades em distinguir algumas frutas, onde foi dada a devida atenção.

As dinâmicas ludo pedagógicas foram essenciais na promoção de bons hábitos alimentares. Foi observado pelos acadêmicos extensionistas que as atividades desenvolvidas despertaram nas crianças o desejo de consumir frutas no horário do lanche, de acordo com relatos das professoras dos mesmos. Estas mudanças podem ter acontecido porque as crianças aprenderam mais facilmente por meio de brincadeira, desenhos e visita técnica. Estas práticas educativas podem ter real consequência no aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e na diminuição do consumo de doces, frituras, etc.

Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, manual elaborado pela Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição<sup>(7)</sup>, considera que as frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil; as regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos. Assim devem aproveitar esta riqueza e inserir cada vez mais nas escolas tais alimentos para que aos poucos as crianças despertem para o consumo diário de frutas regionais, conforme a estação de plantio e colheita.

A alimentação atua diferentemente no crescimento e desenvolvimento, no modo de olhar e sentir, na energia despendida no trabalho e jogos e na expectativa de vida. A nutrição inadequada é um obstáculo à aprendizagem de qualidade. A criança má nutrida não pode participar das atividades escolares como deveria se estivesse bem alimentada e sua capacidade intelectual está diretamente relacionada a uma alimentação equilibrada e nutritiva<sup>(8,9)</sup>.

Verificou-se nas atividades desenvolvidas, que as crianças na fase pré-escolar estão aptas e abertas para receber informações sobre alimentação e nutrição. Destaca-se que é nesta fase que as crianças apresentam maior facilidade em assimilar conceitos, aprendem a conhecer a si própria, as normas sociais de comportamento, desenvolvimento da consolidação e a formação de hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação nutricional, a fim de se obter a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta.<sup>(9,10)</sup>

## **Considerações finais/Conclusão**

A educação em saúde tem sido um desafio no que se refere à possibilidade de garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e hábitos de vida. As experiências aqui relatadas mostraram que transmitir informações a respeito de alimentação saudável, não é suficiente para que as crianças desenvolvam atitudes de vida saudável. É preciso educar para a saúde, levando em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes que acontecem no dia a dia. Neste contexto, a família também apresenta importante contribuição para que o ensinamento adquirido na escola seja colocado em prática diariamente. Caso a família não opte pelo consumo de alimentos saudáveis, dificilmente esta criança desenvolverá hábitos permanentes de saúde, como por exemplo, a ingestão de frutas. Acreditamos que para a

continuidade do projeto seja fundamental a inclusão da tríade família-escola-alunos para que estas práticas possam também ser incorporadas pela comunidade.

Observou-se também que para ocorrer aprendizagem as técnicas e atividades lúdicas usadas devem ser criativas e concretas, para despertar o interesse na temática. E ao aprenderem o valor nutricional dos alimentos ainda no período escolar, ficará mais fácil para as crianças mudarem seus hábitos alimentares.

Notou-se que as crianças em todas as aulas, demonstraram interesse, expressando suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessadas e curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, evidenciou-se que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente pudessem levar estes até a família e a comunidade.

Nesse sentido, na perspectiva dos docentes e discentes do Curso de Bacharelado em Enfermagem, compreende-se que o projeto relatado de extensão universitária, por meio da relação escola-professor-aluno-sociedade, oportunizou o compartilhamento de desafios e a complementaridade do saber relacionados à temática de alimentação saudável com os escolares do maternal e ensino fundamental, constituindo, dessa forma, um veículo de comunicação e espaço de educação em saúde, propício à vivência de experiências que preparam as crianças para o futuro com qualidade de vida.

## **Bibliografia**

1. Bernart A, Zanardo VPS. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI [on-line]. 2011 out. ?citado em 21 out 2014?; 7 (13): 71-9. Disponível em URL: [http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_013/artigos/artigos\\_vivencias\\_13/n13\\_09.pdf](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/artigos/artigos_vivencias_13/n13_09.pdf)
2. Amodio MFP, Fisberg M. O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e adolescentes. Informativo Saúde e Nutrição. 2002; 4:4.
3. Bernardo CO, Pudla KJ, Longo GZ, Vasconcelos FAG. Fatores associados ao estado nutricional de escolares de 7 a 10 anos: aspectos sociodemográficos, de consumo alimentar e estado nutricional dos pais. Rev. Bras. Epidemiol [on-line]. 2012 Set. ?citado 21 out 2014?; 15 (3): 651-61. Disponível em URL: <http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v15n3/18.pdf>
4. Berbel NAN. As metodologias ativas e a promoção da autonomia dos estudantes. Semina: Ciências Sociais e Humanas [on-line]. 2011 jan-jun. [citado 16 ago 2014]; 32(1): 25-40. Disponível em URL: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/download/10326/10999>
5. Pelegrini A, Silva DAS, Petroski EL, Gaya ACA. Sobrepeso e obesidade em escolares brasileiros de sete a nove anos: dados do projeto Esporte Brasil. Rev. Paul. Pediatr [on-line]. 2010; ?citado em 10 out 2014?; 28(3): 290-95. Disponível em URL: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822010000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822010000300006&script=sci_arttext)
6. Ferreira AP, Moraes PP, Oliveira RJ, Ferreira CB, França NM. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de Taguatinga – DF. Rev. Inst. Ciências Saúde [on-line]. 2008; ?citado em 21 out 2014?; 26(2): 161-6. Disponível em URL: [http://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2008/02\\_abr\\_jun/V26\\_N2\\_2008\\_p161-166.pdf](http://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2008/02_abr_jun/V26_N2_2008_p161-166.pdf)
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Dez Passos

para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas. Textos básicos em saúde. Brasília; 2006.

8. Alves LFF, Marcolino FF. Educação alimentar e nutricional na perspectiva da atenção primária à saúde. Rev APS - Atenção Primária à Saúde [on-line]. 2014; [citado em 14 nov 2014?]; 17(2): 180-8. Disponível em URL:

<http://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/1916>

9. Salvi C, Ceni GC. Educação Nutricional para Pré-Escolares da Associação Creche Madre Alix. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI[on-line]. 2009 Out; ?citado 15 out 2014?; 5 (8): 71-6. Disponível em URL:

[http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_008/artigos/artigos\\_vivencias\\_08/Artigo\\_33.pdf](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_008/artigos/artigos_vivencias_08/Artigo_33.pdf)

10. Carmo MCL, Castro LCV, Novaes JF. Educação nutricional para pré-escolares: uma ferramenta de intervenção. Em Extensão [on-line]. 2013 dez; ?citado 13 out 2014? 12 (2): 64-74. Disponível em URL: [http://](http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/download/22391/13538)

<http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/download/22391/13538>.