

CONHECENDO OS ALIMENTOS: ATIVIDADES COLETIVAS DESTINADAS À PROMOÇÃO DE BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES NAS ESCOLAS DA REGIÃO DO MACIÇO DE BATURITÉ

Maria Alice Cavalcante Gomes¹, Emily Oliveira Fonseca², Marcia Barbosa de Sousa², Vanessa Lucia Rodrigues Nogueira³, Tatyane Bandeira Barros⁵

Resumo: O perfil de uma alimentação saudável tem mudado decisivamente, em especial a diversificação dos modelos alimentares. O novo foco alimentar deve abranger o conhecimento nutricional e o comportamento alimentar do indivíduo e de seu grupo social e a construção coletiva das estratégias de boas práticas alimentares. O trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento e as percepções do comportamento alimentar de um coletivo escolar sobre alimentação saudável e segura e incentivar a construção coletiva de estratégias educativas destinados à promoção de práticas alimentares saudáveis. As ações do projeto foram desenvolvidas em uma escola do Maciço de Baturité com atividades coletivas. Metodologicamente foi realizada uma pesquisa sobre as boas práticas alimentares e o uso da alimentação saudável. Após a pesquisa, foi produzido por um material didático educativo com o tema boas práticas alimentares (Folder) que foi utilizado na divulgação educativa sobre o projeto nas turmas de 6º ano da escola. Na etapa seguinte, foi desenvolvida uma atividade lúdica, denominada; "Rotina das Mãos". As ações desenvolvidas pelo projeto propiciaram a oportunidade de disseminação dos processos de produção de recursos didáticos educativos sobre o tema e aplicação de atividades na escola, desenvolveram competências e vivências com situações cotidianas no âmbito da alimentação saudável e contribuíram na melhoria na qualidade de vida e na promoção à saúde.

Palavras-chave: boas práticas alimentares. Maciço de Baturité. educação e saúde.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da ciência da Nutrição, a partir da descoberta dos nutrientes no início do século XIX, influenciou e modificou decisivamente o perfil do que seria uma alimentação saudável, no que diz respeito à diversificação dos modelos alimentares (AZEVEDO, 2008).

¹Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, e-mail: malicecg8@gmail.com

²Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, e-mail: emilyofonseca@outlook.com

³Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, e-mail: marcia_bsousa@unilab.edu.br

⁴Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, e-mail: vanessa.nogueira@unilab.edu.br

⁵Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, e-mail: tatyanebarros@unilab.edu.br

O Brasil tem realizado estudos que apontam uma ascensão da obesidade da população, como um reflexo das transformações ocorridas nos âmbitos da economia, condições de vida, saúde e nutrição da população nas últimas décadas. Vários inquéritos vem sendo realizados em intervalos que permitem conhecer e comparar a evolução dos agravos nutricionais mais relevantes, bem como a distribuição regional dos mesmos.

A promoção de uma alimentação saudável tem sido uma ação prioritária em vários documentos públicos oficiais, como: Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2003; BRASIL, 2006). O foco nutricional deve abranger o conhecimento nutricional e o comportamento alimentar do indivíduo e de seu grupo social e a construção coletiva das estratégias de boas práticas alimentares (TORAL, CONTI; SLATER; 2009). Diante disso, este projeto em consonância com a proposta da UNILAB que possui nas suas diretrizes articular teoria e prática numa concepção integrada que o ensino-aprendizagem o presente projeto teve como objetivo avaliar o conhecimento e as percepções do comportamento alimentar de um coletivo escolar sobre alimentação saudável e segura e incentivar a construção coletiva de estratégias educativas destinados à promoção de práticas alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

As atividades foram desenvolvidas na UNILAB e na Escola de Ensino Fundamental Padre Antônio Crisóstomo, em Acarape. Teve-se como público alvo os professores e alunos. As atividades foram preparadas no Laboratório de Biologia Geral no Campus das Auroras pelos estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. Foi feita a elaboração de um questionário sobre as boas práticas alimentares e o uso da alimentação saudável, com o objetivo de diagnosticar o grau de conhecimento dos estudantes. Após essa pesquisa, foi produzido por um material didático com o tema boas práticas alimentares (Folder) que foi utilizado na divulgação educativa sobre o projeto nas turmas de 6º ano, dos turnos manhã e tarde.

Na etapa seguinte, foi desenvolvida uma atividade lúdica, denominada; "Rotina das Mãos". Para esta atividade, foi produzido um material didático interativo constituído por um painel de isopor e EVA, formando a imagem de duas mãos de tamanho grande e bolinhas de isopor que simbolizavam os microorganismos (bactérias). Os alunos eram submetidos a

várias perguntas referentes ao contato de suas mãos desde a hora que eles acordaram até a hora de suas alimentações.

Para cada contato relatado “sem higiene”, eram adicionadas sobre as mãos do painel bolinhas coloridas representando os microrganismos imperceptíveis (bactérias) a olho nu.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto aos resultados da pesquisa sobre nutrição e alimentação saudável, seguem alguns resultados do questionário aplicado aos estudantes.

Na pergunta 1, questionamos “Que tipos de alimentos você considera prioritário na sua alimentação? De acordo com as respostas da questão 1, foi perceptível que a maioria dos alunos prioriza os carboidratos; como arroz, feijão, batata, etc. Dentre os 53 alunos, apenas 6 optaram por verduras e legumes. Já a pergunta 2, falava sobre o consumo de frituras e percebemos que a 41% da turma consome quatro vezes ou mais por semana.

As perguntas 3 e 4 questionavam sobre o uso de doces e refrigerantes, pergunta 3: “Quantas vezes por semana você consome refrigerante?” e pergunta 4: “Quantas vezes por semana você consome doces, seja ele de qualquer tipo, industrializado ou feito em casa?” E ao analisarmos as respostas, vimos que a maioria dos alunos têm tido uma alimentação doces (45%) e refrigerantes (39%) sem nenhuma coerência ao que de fato é uma alimentação saudável.

Nas questões seguintes a pesquisa se deteve ao uso de alimentação saudável, que abordavam o consumo de frutas, verduras e sucos. Pergunta 5 “Quantas vezes por semana você consome frutas e/ou verduras?” pergunta 6: “Quantas vezes por semana você consome suco natural, ou seja, da fruta?” De acordo com a análise percebeu-se o hábito de alimentar-se com frutas e/ou verduras e sucos é correspondente a 34% dos entrevistados, nas questões.

Após a pesquisa, um material didático educativo com o tema boas práticas alimentares (Figura 1) foi trabalhado com os alunos.

Figura 1- Folder educativo sobre o projeto foi trabalhado com as turmas de 6º anos na escola.





Fonte: Próprio autor

Conseguimos observar grande interesse e retorno da comunidade escolar, e principalmente dos alunos nas atividades coletivas abordadas nas turmas do 6º ano da escola.

As atividades foram trabalhadas em sala de aula com o auxílio de ferramentas metodológicas de uso coletivo que foram confeccionadas para as aulas interativas práticas e expositivas "Rotina das Mãos" (Figura 2) e com as dinâmicas coletivas que de forma lúdica, possibilitaram uma melhor percepção e aprendizado sobre práticas alimentares.

Figura 2- Atividade Lúdica sobre a "Rotina das Mãos" na Escola.



Fonte: Próprio autor

Foram avaliados os relatos dos alunos sobre suas experiências individuais e/ou coletivas, seus aprendizados através de desenhos e frases sobre as atividades trabalhadas, confirmaram de forma clara que iniciativas de intervenção no âmbito educacional com intuito de promover a educação em saúde são fundamentais para uma vida com hábitos saudáveis.

Acredita-se que a identificação dos principais fatores que modulam o comportamento alimentar é imprescindível para a adaptação de teorias que possam vir a fundamentar a intervenção nutricional, bem como para o desenvolvimento de materiais educativos. A elaboração e o uso de materiais educativos em saúde deve se pautar no debate entre os significados e na valorização de experiências entre os responsáveis pelas intervenções e os integrantes do grupo-alvo (TORAL; CONTI; SLATER 2009).

CONCLUSÕES

As ações desenvolvidas pelo projeto propiciaram a oportunidade de disseminação dos processos de produção de recursos didáticos e aplicação das atividades na escola, com o intuito de construir conhecimento através do compartilhamento de experiências. Além disso, tais ações constituem-se em oportunidades de desenvolver competências para assimilar as vivências proporcionadas pelo projeto com situações cotidianas no âmbito da alimentação saudável, além de propor aos componentes da comunidade escolar uma perspectiva de educação em saúde voltada a boas práticas alimentares.

AGRADECIMENTOS

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências Exatas e da Natureza (ICEN), PIBEAC, PROEX, Escola e comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. **Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável**, Revista de Nutrição, Campinas, v.21, n.6, p.717-723, nov./dez 2008.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. 2ª ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

TORAL, N; CONTI, M. A.; SLATER, B. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos**, Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p. 2386-2394, nov, 2009.