

## **AÇÕES EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO COM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL I DE REALEZA, PARANÁ<sup>1</sup>**

**Área Temática: Saúde**

**Autor: Amélia Dreyer MACHADO**

**Universidade Federal da Fronteira Sul / Campus Realeza (UFFS)**

**Autores: Suélen FINHLER<sup>2</sup>; Gabrielea Putton MARCHESAN<sup>3</sup>; Camila Elizandra ROSSI<sup>4</sup>; Mayara BORSA<sup>5</sup>; Amélia Dreyer MACHADO<sup>6</sup>**

### **Introdução**

Ao final da década de 1980 a prevalência de excesso de peso (sobrepeso + obesidade) entre crianças e adolescentes crescia modestamente. Porém, a partir daí, esse índice mais que triplicou (IBGE, 2010). A escola tem papel fundamental na prevenção da obesidade infantil, pois através do desenvolvimento de estratégias preventivas, é possível modelar as atitudes e comportamentos das crianças sobre nutrição (QUINTANILHA, 2014). Em Realeza, a parceria da UFFS com as Secretarias Municipais de Educação (SME) e Saúde (SMS) acontece desde 2010, com ações de ensino, pesquisa e extensão. Anualmente acontece o levantamento do estado nutricional dos escolares, com participação das estagiárias do Curso de Nutrição. Em 2017, o município aderiu ao Programa Saúde na Escola (PSE), com atividades que se iniciaram no ano seguinte, fato este que trouxe também a SMS para as escolas. Em 2018, considerando-se as crianças das quatro escolas públicas municipais de período integral, identificou-se 37,3% de excesso de peso entre os alunos do ensino fundamental I, já em 2019 este índice baixou para 33,8% (REALEZA, 2019). A nutricionista

---

1 Projeto Atuação Interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde. Vinculado ao Programa de Extensão em Segurança Alimentar e Nutricional – NUTRISAN.

2 Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição, Voluntária no Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção.

3 Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição, Voluntária no Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção.

4 Professora Doutora do Curso de Graduação em Nutrição, Colaboradora do Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção.

5 Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação de Realeza, participante do Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção.

6 Professora Me. do Curso de Graduação em Nutrição. Coordenadora do Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção.

da SME, em parceria com o curso de Nutrição da UFFS, através do Projeto de Extensão Atuação Interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde e dos estágios, intensificou as atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) nas escolas, com foco nas crianças e seus familiares. Considerando o exposto, o objetivo do presente trabalho foi desenvolver ações educativas em alimentação e nutrição como forma de contribuir na promoção da saúde e prevenção do excesso de peso entre os escolares do ensino fundamental no município de Realeza-PR.

### **Metodologia**

Utilizou-se da metodologia participativa para o planejamento, desenvolvimento e avaliação das ações desenvolvidas. Inicialmente as acadêmicas, divididas em duplas, conheceram todas as escolas e conversaram com a Direção e Coordenação Pedagógica para organizarem as ações semanais, a partir da realidade encontrada. As atividades de EAN iniciaram-se em julho de 2018 e irão até julho de 2019. O público alvo do presente relato foram os 550 escolares da rede de educação municipal pública de período integral de Realeza-PR. A linguagem utilizada foi adaptada de acordo com a idade dos escolares e o local escolhido dependia da estrutura da escola, podendo ser na área externa, no saguão ou mesmo na sala de aula. Os materiais educativos foram construídos pelas acadêmicas, participantes do Projeto de Extensão, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira-2014: semáforo de alimentos; leitura da rotulagem nutricional de alimentos industrializados; painéis com as quantidades de açúcar, sal e gordura em alimentos do hábito alimentar regional; montagem do prato saudável.

### **Desenvolvimento e processos avaliativos**

Atingiram-se todos os escolares com atividades diversas, de acordo com o combinado em cada escola. A atividade que mais causou repercussão e curiosidade entre os escolares foi o semáforo de alimentos. O instrumento utilizou a classificação de alimentos conforme seu grau de processamento. Assim, para a parte vermelha (evitar): alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e doces; para a parte amarela (moderar): alimentos processados e óleos, gorduras, sal e açúcar, como: pães e queijos; e para a parte verde (preferir): alimentos in natura ou minimamente processados, como: frutas, legumes, cereais, leguminosas, carnes e leite. Este material foi trabalhado com alunos de 3º e 4º anos. Cada escolar recebia um alimento e o colocava na cor onde julgasse adequado. Após, eram discutidos com a turma sobre os alimentos, seus ingredientes, sua produção, se considerado saudável ou não e se o

consumo excessivo causava danos à saúde, ao mesmo tempo em que se procedia a correção na colocação dos alimentos no semáforo. Também foram respondidas várias curiosidades que surgiram durante a atividade. Os painéis causavam impacto nos alunos, pois os mesmos não tinham noção da quantidade de sal, gordura e açúcar presente nos alimentos.

A participação no Projeto de Extensão muito contribuiu para a formação das acadêmicas. Demonstrou que o Nutricionista necessita desenvolver ferramentas que auxiliem as crianças na mudança de hábitos alimentares, para assim contribuir para a qualidade de vida dessa população.

### **Considerações Finais**

A realização destas atividades revelou às acadêmicas a importância do trabalho lúdico no desenvolvimento de ações educativas em alimentação e nutrição. Percebeu-se que essa abordagem, da alimentação como algo importante e ao mesmo tempo divertido, surtiu efeito entre os estudantes.

Ressaltam-se os resultados obtidos referentes ao estado nutricional dos escolares em 2019. Denotaram uma leve redução no excesso de peso. No entanto, salienta-se a importância da EAN continuada nas escolas, para que tais índices reduzam ainda mais.

Importante também reforçar a necessidade de pesquisas que apontem o impacto de tais ações na redução do excesso de peso entre os escolares.

### **Referências Bibliográficas:**

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>>. Acesso em: 02 maio. 2019.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2019.

QUINTANILHA, Aline Pires. **Controle da Obesidade Infantil em Escolas Municipais da Cidade De Buritis – Minas Gerais**. 2014. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/controle-obesidade-infantil-escolas-municipais.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2019.

REALEZA. SME. **Relatório da Nutricionista Responsável Técnica pelo Programa de Alimentação Escolar**. 2019.