



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Nutrição e Educação Alimentar no Ensino Fundamental, com o auxílio da Pirâmide Alimentar.

Andreza Santos Flores, Cibele Diogo Pagliarini, Samara da Silva Nascimento, Ângela Coletto Morales Escolano. Faculdade de Engenharia, Campus de Ilha Solteira, Ciências Biológicas. andreza_flores@hotmail.com Bolsista PIBID

Eixo 1: "Direitos, Responsabilidades e Expressões para o Exercício da Cidadania"

Resumo

Sabe-se que nos dias atuais, a alimentação dos adolescentes e jovens vem mudando drasticamente, e este problema está relacionado desde a infância com relação aos hábitos alimentares adquiridos. No entanto, é de extrema importância orientar estes jovens, e a escola é um local privilegiado para desenvolver ações educativas e um dos artifícios que podem ser utilizados são os rótulos dos alimentos e a pirâmide alimentar que apresenta o alimento correto que deve estar presente nas diferentes refeições realizadas ao longo do dia com suas respectivas porções. Com isso, objetivou-se conscientizar os alunos com relação a uma alimentação balanceada. Os resultados permitiram perceber que os alunos necessitam de mudanças nos seus hábitos alimentares e que a escola precisa de um trabalho mais efetivo quanto a isso, entretanto esta mudança também deve ocorrer no âmbito familiar para sejam permanentes.

Palavras Chave: *Educação alimentar, Pirâmide Alimentar, Ensino Fundamental..*

Abstract:

It is known that today, the power of adolescents and youth is changing dramatically, and this problem is related from childhood with respect to the acquired eating habits. However, it is extremely important to guide these young people and the school is a prime location to develop educational activities and one of the devices that can be used are food labels and the food pyramid that has the correct food that should be present in the different meals eaten throughout the day with their portions. With that aimed to educate students with respect to a balanced diet. The results find that students require changes in their eating habits and school needs a more effective work in this regard, however this change must also occur within the family to become permanent.

Keywords: *Nutritional education Food Pyramid, Elementary School.*

Introdução

A adolescência é uma etapa evolutiva na qual culmina todo processo maturacional do indivíduo. Dessa forma, neste período ocorrem intensas modificações corporais, tendo o estado nutricional do adolescente importância fundamental no seu desenvolvimento (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2012).

Nas últimas décadas, o padrão alimentar sofreu grandes alterações, com uma diminuição do consumo de frutas e vegetais e aumento do consumo de alimentos enlatados e embutidos, ricos em gorduras, que não são considerados nutricionalmente saudáveis. Nos adolescentes, tanto o consumo excessivo de alimentos quanto a

ingestão insuficiente causam danos para a saúde e podem levar ao desenvolvimento de uma série de doenças na idade adulta (TEIXEIRA; FERREIRA, 2012).

A alimentação e a nutrição constituem requisitos essenciais a confirmação do crescimento e desenvolvimento da qualidade de vida, bem como a prevenção de doenças (ZANCUL; OLIVEIRA, 2007; SILVA).

Leal *et al.* (2012) destaca que o nível social e econômico pode interferir de forma direta ou inversa no estado nutricional, uma vez que, nos países em desenvolvimento, como o Brasil, famílias de melhor poder aquisitivo têm mais chances de apresentar sobrepeso, quando comparadas as menos abastadas.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Dessa forma, este quadro está relacionado à manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade e o diabetes, o que envolve um grande impacto em saúde pública. Nesse sentido, é fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida (TORAL; CONTI; SLATER, 2009)

Silva, Teixeira e Ferreira (2012), destacam que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes em adolescentes, sendo o seu padrão alimentar caracterizado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e comidas de preparação rápida e reduzida ingestão de frutas e verduras. Também se torna preocupante a exclusão de algumas refeições.

Apesar das consequências descritas, a obesidade é considerada o agravamento de mais crescente evolução em todo o mundo. Nos Estados Unidos, no ano de 2002, 65,7% da população adulta apresentava excesso de peso, e entre aqueles com idade de seis a 19 anos, 31% e 16% tinham sobrepeso e obesidade, respectivamente. No Brasil, entre 1974 e 2009, o excesso ponderal entre os adultos quase triplicou resultando em 49% de indivíduos com sobrepeso e 14,6% com obesidade (LEAL *et al.*, 2012)

Com isso, a relação entre alimentação e saúde se destaca, atualmente, como objeto de pesquisa e debate não apenas na área de saúde, mas também nas áreas social, cultural, econômica e política, devido aos grandes riscos que uma alimentação incorreta representa para o bem-estar das pessoas (ZANCUL; OLIVEIRA, 2007).

Objetivos

Conscientização dos alunos com relação a uma alimentação balanceada, conhecendo a importância dos alimentos, seus constituintes, sabendo qual a alimentação correta durante as refeições realizadas no dia-a-dia de acordo com a Pirâmide Alimentar.

Material e Métodos

O projeto foi desenvolvido em uma escola Estadual de Ensino Fundamental de Ilha Solteira-SP, para uma turma do 8º ano, na qual contou com duas aulas teóricas, utilizando o material didático fornecido pela Secretaria Estadual de Educação do Estado de São Paulo, com o tema: "O que estamos

comendo" e duas aulas práticas que foram em sequência realizadas no dia posterior.

Dessa forma, na aula teórica, na qual estavam presentes 18 alunos, foi realizada a análise dos rótulos de produtos industrializados que contêm tabelas nutricionais de diferentes alimentos. Destacando sempre a importância dos alimentos, e dos constituintes presentes nos mesmos, tais como, nutrientes, carboidratos e lipídeos.

Assim, a sala foi dividida em grupos, onde foi distribuído rótulos de alimentos industrializados para cada grupo, onde eles preencheram uma tabela com as seguintes informações: alimento, ingredientes e outras informações. Após essa atividade, foram desenvolvidas as questões da apostila sobre o respectivo assunto, para os alunos fixarem o conteúdo, principalmente o conceito de alimentos, sua importância, definição de nutrientes e suas funções e a diferença de *light* e *diet*.

No dia seguinte, foi realizada a aula prática, com 18 alunos, no Laboratório de Ciências, onde a sala foi dividida em quatro grupos, sendo que cada grupo recebeu figuras de alimentos para confecção de uma refeição (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).

Após a demonstração dos alimentos selecionados para cada refeição, dois representantes de cada grupo foram convidados a colocar estes mesmos alimentos na pirâmide alimentar.

Assim, depois que todos os alimentos foram colocados na pirâmide, foi realizada uma discussão explicando o porque a pirâmide alimentar é dividida desta forma, corrigindo os possíveis erros dos alunos e abordando como a alimentação poderia ser melhorada e se tornar mais saudável

Resultados e Discussão

A participação dos alunos tanto na atividade prática quanto na teórica foi satisfatória. Todos os grupos realizaram corretamente a atividade.

Na aula teórica, a maioria dos alunos tiveram dificuldades para analisar os rótulos, pois a maioria deixou evidente que quando vai ao supermercado, não tem o hábito de ler a tabela nutricional antes de comprar qualquer produto, sendo assim não sabiam nem ao menos diferenciar um produto *light* do *diet*, pois para a maioria estes produtos não tinham diferença nenhuma, mudando apenas o nome.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Na aula prática eles tiveram dúvidas com relação aos alimentos corretos do prato que tinham que montar, porém não foi realizada nenhuma intervenção, pois em seguida montamos a pirâmide alimentar na lousa e cada aluno colocou as imagens dos alimentos nas divisões que achavam ser as corretas.

Dessa forma, foi observado que vários grupos fizeram escolhas equivocadas com relação aos alimentos, e o período do dia em que estes deveriam ser ingeridos e não sabiam a localização correta do alimento na pirâmide alimentar, ficando evidente que os alunos estavam colocando os alimentos no lugar errado pelo fato de realizarem as refeições de forma inadequada, pois os alunos que ficaram responsáveis por montar a mesa do café da manhã, por exemplo, incluíram refrigerante algo que não deve ser ingerido neste período.

Os alunos que montaram o prato do almoço incluíram lanches, batata frita, refrigerantes e deixaram de incluir alimentos essenciais, como verduras e legumes.

O prato que representava o lanche da tarde era composto por pão francês com manteiga, ao invés de optarem pelo pão integral, refrigerante, bolos e bolachas. Vale à pena salientar que os alunos não colocaram a imagem de nenhuma fruta.

Por fim, no jantar os alunos selecionaram, arroz, pão, macarrão, carne e suco de laranja e bolo de chocolate, não levando em consideração que durante o período noturno não é recomendado uma refeição com excesso de carboidratos e massa.

Rechet *al* (2010) destaca, que estudos recentes têm mostrado que o sobrepeso e a obesidade comprometem a saúde desde a infância, estendendo-se pela adolescência e idade adulta, deixando bem claro que os prováveis fatores para o aumento da obesidade infantil são a diminuição no nível de atividade física e a qualidade da dieta. O número de horas assistindo televisão, número de refeições, o hábito de tomar café da manhã ou não, também são hábitos que estão associados à obesidade infantil.

Por meio dos resultados, ficou evidente que o hábito alimentar deste grupo de adolescentes é inadequado.

Com isso, é de extrema importância que estes assuntos sejam abordados em sala de aula, pois a população em geral não está se alimentando corretamente, acarretando vários problemas de saúde que acabam dificultando e até mesmo limitando algumas atividades básicas desenvolvidas no cotidiano.

Infelizmente, os alimentos que são vendidos prontos nos supermercados e as variadas opções

de comércio alimentício, proporcionaram comodidade para a população, mas por outro lado afetam a saúde.

Dessa forma, a família também tem que contribuir com a alimentação dos alunos, para que realmente o trabalho realizado na escola seja efetivo, onde os próprios alunos podem levar o conhecimento adquirido para seu domicílio ensinando tanto a família quanto amigos e conhecidos.



Figura 1: Alunos selecionando as figuras para montarem o prato.



Figura 2: Seleção dos alimentos para montar o prato do jantar



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROFESSORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



Figura 3: Alunos que ficaram responsáveis de montar o prato do almoço colocando as imagens nas divisões da pirâmide alimentar.



Figura 5: Alunos explicando o motivo pelo qual selecionaram os alimentos para o café da manhã.



Figura 4: Alunos escolhiam os alimentos relacionando com as divisões da pirâmide alimentar.



Figura 6: Alunos colocando na pirâmide alimentar os alimentos para compor o prato do jantar.

Conclusões

Conclui – se que depois das atividades e das correções feitas com relação aos equívocos que os alunos cometerem ao montar os pratos, os



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

mesmos compreenderam melhor o conceito de pirâmide alimentar aprendendo analisar corretamente as suas divisões. Por outro lado, ficou evidente as necessidades de uma orientação mais efetiva aos alunos e também as famílias com relação a uma alimentação mais saudável e suas contribuições para saúde em geral.

Dessa forma, é necessário que a alimentação seja realizada de uma forma balanceada, para que todos em geral mantenham um peso ideal, no entanto, uma alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não apenas para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena.

Com isso, a escola é uma instituição de grande influência na vida dos adolescentes. É o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável, entretanto é necessário a contribuição da família para otimizar este processo, visto que no dia a dia, é um desafio preparar alimentos saudáveis que consigam agradar ao paladar das crianças e adolescentes. Mesmo assim, para a merenda escolar é muito importante pensar em alimentos com a combinação certa de nutrientes, capazes proporcionar uma nutrição saudável e de qualidade.

Agradecimentos



SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. Alimentação e Saúde: Sentidos atribuídos por adolescentes. Esc Anna Nery (impr.)2012 jan-mar; 16 (1):88- 95. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v16n1/v16n1a12.pdf>> Acesso em: 21 jul. 2015.

ZANCUL, M. S.; OLIVEIRA, J. E. D. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. Araraquara. 2007. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/157/165>> Acesso em: 21 jul.2015.

RECH, R. R.; HALPER, R.; BOONE, C. M.; BERGMANN, M. L.A.; ALLI, L. R.; MATTOS, A.P.; TRENTIN. L.; BRUM, L. R. Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil. RevBrasCineantropom Desempenho Hum 2010, 12(2):90-97. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n2/a02v12n2.pdf>> Acesso em 23 jul.2015.

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. Rio de Janeiro. 2009. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v25n11/09.pdf>> Acesso em: 23 jul. 2015.

LEAL, V.S.; LIRA, O. I. C.; OLIVEIRA, J.S.; MENEZES.; SIQUEIRA, L. A. S.; NETO, M. A. A.; ANDRADE. S. L. L. S.; FILHO, M. B. Excesso de peso em crianças e adolescentes no Estado de Pernambuco, Brasil: prevalência e determinantes Rio de Janeiro. 2012. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v28n6/16.pdf>> Acesso em: 27 jul.2015.