PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: REALIZAÇÃO DE OFICINA SOBRE PIRÂMIDE ALIMENTAR EM ESCOLA DE ENSINO BÁSICO, MUNICÍPIO DE ACARAPE - CEARÁ

Vitória Maria De Sousa Silva[1]
Natália Eugénia Kulivela[2]
Thamires Moreira De Lima[3]
Joelma Capungo Machado[4]
Márcia Barbosa De Sousa[5]

RESUMO

Este trabalho trata-se de uma oficina realizada pelo projeto de extensão Conhecendo os alimentos: atividades coletivas educativas destinadas à promoção de boas práticas alimentares aplicadas nas escolas da região do Maciço do Baturité, que teve como objetivo conscientizar os alunos do ensino fundamental a terem o hábito da alimentação saudável, contribuindo para a promoção e a proteção da saúde. A oficina foi aplicada em uma escola de ensino fundamental localizada no município de Acarape, no Maciço de Baturité, Ceará. Inicialmente foi realizada uma entrevista com a gestão escolar, seguida da aplicação de um questionário, em uma das turmas, para averiguar e diagnosticar o conhecimento prévio dos alunos sobre alimentação saudável. Por meio das respostas obtidas, foi realizado o planejamento da ação. Após a análise das respostas e o planejamento da ação, efetuou-se o momento prático no qual foi realizada uma oficina falando sobre a pirâmide alimentar, explicando sobre cada grupo de alimentos presente na pirâmide, com uso de material didático, além da realização de uma atividade com montagem de pratos saudáveis pelos educandos. A partir dos resultados obtidos constatamos que a aplicação da oficina teve êxito e uma participação positiva por parte dos alunos. Diante deste cenário, é importante refletirmos sobre a necessidade da aplicação de ações voltadas à alimentação saudável na escola, na perspectiva da promoção da saúde possibilitando a disseminação de conhecimentos para os estudantes. Portanto, o trabalho constitui-se num instrumento científico de ensino ao abordar questões relevantes e atuais, que os próprios alunos já estavam estudando em sala de aula.

Palavras-chave: Oficina; Alimentação saudável; Pirâmide alimentar.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, vitoriamaria@aluno.unilab.edu.br[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, kulivela95@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, thamiresmoreira624@gmail.com[3]
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Discente, joelmamachado111@gmail.com[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2014) a alimentação refere-se a ingestão de nutrientes, além de incluir os alimentos com seu potencial nutricional, como ocorre as combinações e preparações que compõem a refeição, as características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

No que diz respeito ao padrão alimentar, de acordo com dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008–2009, os brasileiros excedem as recomendações de densidade energética, proteína, açúcar livre, gordura trans e sódio, e apresentavam quantidades insuficientes de fibras alimentares e potássio (Brasil, 2014).

Este padrão alimentar se reflete na atualidade entre os adolescentes no espaço escolar. Segundo Ferro *et al.* (2019) nos dias atuais a classe escolar vem apresentando um grande aumento na obesidade e sobrepeso, e o estímulo a uma alimentação adequada e saudável auxilia no equilíbrio e atenuação dessas morbidades.

Desta maneira, a escola tem um grande papel de proporcionar, através da proposta educacional, a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (Brasil, 2009).

A presente pesquisa tem como objetivo geral conscientizar os alunos do ensino fundamental a terem o hábito da alimentação saudável com base na pirâmide alimentar, contribuindo para a promoção e a proteção da saúde, em uma escola de ensino fundamental localizada no município de Acarape, Ceará, Brasil. Assim como objetivos específicos: mostrar os benefícios e a importância da alimentação saudável, através da pirâmide alimentar; incentivar o consumo de frutas e verduras, visando a promoção da saúde a partir da metodologia abordada; desenvolver uma atividade educativa que contribua para promoção da saúde; contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, bem como no desenvolvimento da autonomia dos envolvidos na escolha por alimentos saudáveis.

METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa, foi utilizado o método do ciclo da pesquisa qualitativa sugerido por Minayo *et al.* (2021), que possui basicamente três fases: fase exploratória, trabalho de campo, análise e tratamento do material empírico e documental.

A etapa exploratória foi destinada à realização de uma entrevista com a gestão escolar, a fim de conhecer o perfil alimentar dos estudantes. Na etapa referente ao trabalho de campo, foi realizada a aplicação de um questionário com os alunos de uma das turmas da escola, para averiguar e diagnosticar o conhecimento prévio sobre alimentação saudável.

A etapa de análise e tratamento do material empírico e documental se deu mediante a investigação inicial das respostas obtidas pelo questionário. Nesta fase foi possível compreender o nível de conhecimento dos estudantes, se os mesmos sabiam o que era alimentação saudável e, por meio dos exemplos por eles dados, quais seriam esses alimentos, se conheciam a pirâmide alimentar e se possuíam um domínio básico dos grupos de alimentos que compõem a pirâmide.

Por meio das respostas obtidas, foi realizado o planejamento da oficina nas seguintes etapas: explicação dialogada sobre a pirâmide alimentar e os grupos alimentares que a compõem; elaboração da atividade com

ISSN: 2447-6161

montagem de pratos saudáveis pelos educandos, de acordo com suas realidades, e apresentação dos pratos elaborados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Análise dos questionários

O primeiro passo foi entender o cardápio que cada aluno recebe em casa ou na escola. Por esse motivo, foi aplicado o questionário, para saber um pouco sobre a alimentação de cada um, dentro e fora da escola. No momento da aplicação foi notado que vários estudantes tiveram algumas dúvidas acerca de como construir uma alimentação saudável. Foi proposto então que cada um pudesse explicar de acordo com a sua realidade.

Na análise das respostas, tivemos os seguintes resultados:

- **Pergunta 1 - Você sabe o que é alimentação saudável?**

2 alunos responderam: não
15 alunos responderam: sim

- **Pergunta 2 - Você conhece a pirâmide alimentar?**

6 alunos responderam sim
10 alunos responderam mais ou menos

- **Pergunta 3 - Você conhece os grupos dos alimentos? Se sim, quais são esses grupos?**

13 alunos responderam não
4 alunos responderam sim

- **Pergunta 4 - Na sua opinião, quais alimentos são necessários para compor um prato saudável?**

1 alunos não responderam
16 responderam

- **Pergunta 5 - Quais alimentos encontrados perto da sua casa você considera saudável? E não saudável?**

3 alunos não responderam
15 alunos responderam

O questionário aplicado em sala de aula, além de trazer base para as demais atividades, permitiu entender como os estudantes verificam a temática. Foi notado que a maioria dos alunos possui algum

ISSN: 2447-6161

entendimento sobre a alimentação saudável, pois além de afirmarem saber o que é a alimentação saudável, souberam diferenciar os alimentos saudáveis e não saudáveis presentes em seus cotidianos, ao responderem as perguntas cinco e seis. Entretanto, foi possível perceber que a maioria dos alunos não tinham muito conhecimento sobre a pirâmide alimentar. Este tema foi então escolhido para ser levado à execução da oficina, como forma de expandir os conhecimentos que os educandos já possuem sobre alimentação saudável.

Para Vaz e Bennemann (2014) o comportamento alimentar é constituído por um complexo de atos relacionados ao alimento, envolvendo desde sua escolha até a ingestão, além de tudo o que se relaciona com o alimento. Vários fatores influenciam o comportamento alimentar dos indivíduos, tais como: escolaridade e renda, mídia, peso e imagem corporal, cultura, ambiente familiar e fatores psicológicos (Vaz e Bennemann, 2014).

3.2 Execução da oficina e impressões

Na execução da oficina ocorreu o momento prático no qual foi realizada uma aula expositiva dialogada falando sobre a pirâmide alimentar e explicando sobre cada grupo de alimentos presente na mesma, com uso de material didático.

Na segunda parte da aula, foi executada uma atividade com os estudantes onde eles se reuniram em grupos e montaram um prato saudável. Os alunos deveriam selecionar as figuras dos alimentos e contemplar os quatro grandes grupos dos alimentos da pirâmide alimentar: alimentos energéticos que são responsáveis por fornecer a energia ao organismo, alimentos reguladores importante para a regulação metabólica e funções orgânicas, alimentos construtores essencial para a construção e reparo dos tecidos do organismo e alimentos energéticos extras, que devem ser consumido com moderação. Após a construção do prato, cada grupo teve que selecionar um integrante para relatar um pouco sobre a atividade, justificando a escolha dos alimentos para a composição do prato.

Desse modo, a ação proposta na escola teve um resultado bom, pois na avaliação da ação os estudantes demonstraram relembrar muitos dos conteúdos estudados, além de comentários referentes a mudanças em seus hábitos alimentares.

Ademais, Kringel *et al.* (2016) executaram oficinas voltadas a essa temática em duas escolas básicas e, através de análises de questionários aplicados, chegaram a conclusão de que a grande maioria dos alunos gostaram das oficinas, além de os alunos terem afirmado que conseguiriam colocar em prática os assuntos abordados, resultando assim em mudanças positivas nos hábitos alimentares dos escolares.

CONCLUSÕES

Diante do atual cenário brasileiro, no qual a maioria dos jovens encontram-se acima do peso, é de suma importância a divulgação de trabalhos que abordam questões sobre alimentação saudável com o público juvenil, visto que tal público precisa ser constantemente orientado sobre como se alimentar bem.

Dessa forma, a presente pesquisa analisou os conhecimentos prévios de alunos do ensino fundamental sobre a alimentação saudável e os impactos da realização de uma oficina sobre a temática. Conclui-se que a oficina realizada contribuiu na conscientização dos alunos para a construção de uma alimentação mais saudável, tendo como base a pirâmide alimentar. Assim sendo, a oficina colaborou na promoção e proteção da saúde por meio da alimentação adequada.

ISSN: 2447-6161

Ademais, sabe-se que a escola é o local em que a maioria dos jovens passam boa parte de seus dias, portanto, a promoção de hábitos alimentares positivos nestes espaços é de suma importância para vida destes indivíduos, seja através de ações educativas, seja oferecendo um cardápio saudável para a alimentação destes estudantes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Pró-reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PROEX) por tornar possível o projeto, ao Instituto de Ciências Exatas e da Natureza (ICEN) e a escola EEF pelo acolhimento do projeto, disponibilizando o espaço e o tempo para que a aplicação da oficina fosse realizada.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Lei Nº 11.947 –16 de junho de 2009 –Alimentação escolar.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2a. ed. Brasília (DF); 2014.

FERRO, Elen Lucia Bagatini Saud *et al.* Cantina escolar e sua influência no estado nutricional/ Offering food in school canteens and its influence on nutritional status. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 5, n. 10, p. 19723–19738, 2019. DOI: 10.34117/bjdv5n10-187. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/3841. Acesso em: 26 sep. 2023.

KRINGEL, Andressa Lessa *et al.* Oficina de alimentação saudável em escolas públicas: relato de dois casos. **Expressa Extensão**, v. 21, n. 1, p. 42-53, 2016.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 1-11, 2015.

MINAYO, Maria Cecília de Souza *et al.* **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 28. ed. atual. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2021. 109 p. ISBN 978-85-326-1145-1.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review**, v. 20, n. 1, 2014.

ISSN: 2447-6161