



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL: um relato de experiência

Discente de Enfermagem - Bolsista, Vinícius da Silva Pereira¹; Discente de Enfermagem - Voluntário, Ezequiel Nunes Ferreira²; Orientadora, Me. Maria Raquel Antunes Casimiro³; Coordenadora, Dra. Luciana Moura de Assis⁴
luciana.moura@professor.ufcg.edu.br, raquelcasimiro2013@hotmail.com

Resumo: A ação temática “Alimentação saudável” pertencente ao projeto de extensão “EDUCAÇÃO EM SAÚDE: Prevenir é melhor que remediar”, objetivou promover a prática da alimentação saudável entre estudantes do ensino fundamental, utilizando-se de atividades lúdicas. Ao final, foi concluído que as escolas oferecem um nível satisfatório de conhecimento nutricional aos alunos, o que não descarta o longo trabalho de educação em saúde a ser feito para com a comunidade fora do ambiente escolar.

Palavras-chaves: *Educação em Saúde, Prevenção, Atividades Lúdicas, Estudantes.*

1. Introdução

O Ministério da Saúde (Brasil, 2014) determina que uma alimentação apropriada e saudável se constitui em um direito fundamental de todo ser humano, o que implica em esforços para assegurar o acesso contínuo e equitativo a uma dieta que atenda às necessidades biológicas de cada indivíduo. Isso deve ser feito de forma justa, levando em conta a cultura alimentar, diferenças de gênero, raça e etnia. Essa alimentação deve ser acessível de ambas as formas física e financeira para a população, equilibrada em termos de quantidade e qualidade, ser variada, equilibrada, moderada e proporcionar prazer. Além disso, deve ser produzida de forma sustentável, respeitando o meio ambiente.

O tipicamente conhecido programa de merenda escolar, atualmente chamado de Programa Nacional de Merenda Escolar (PNAE), criado em 1955 durante a era Vargas, tem como função ofertar refeições a todos os estudantes de escolas públicas do ensino básico ao médio (Brasil, 2009), objetivando em atender até 20% das necessidades nutricionais dos estudantes, auxiliando no desenvolvimento integral, abarcando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, e promovendo a educação e o desempenho escolar.

Pode-se afirmar que, a prática da alimentação saudável não apenas exerce uma função vital para a vida do indivíduo, mas também é de suma importância para o processo cognitivo do aluno e, por consequência, para o seu aprendizado e desempenho escolar. “O baixo índice

de aprendizado, tem o levado a buscar por soluções, com intuito de aumentar o processo cognitivo no desempenho escolar. Sabendo que o aporte nutricional é essencial para execução de funções biológicas, a falta ou excesso desse, podem acarretar agravos a saúde de crianças e adolescentes e comprometer as funções cerebrais, provocando também, retardo no crescimento e na capacidade de aprendizado, dificuldades para desenvolvimento social, físico, psicológico e afetivo, além de apresentarem riscos para desenvolver doenças por déficit nutricionais.” (Oliveira, 2017 *apud* Alves, 2020)

Desse modo, a ação focada na temática “Alimentação saudável” do projeto de extensão “EDUCAÇÃO EM SAÚDE: Prevenir é melhor que remediar” objetivou por promover e questionar, quanto a prática da alimentação saudável, alunos do ensino fundamental I e II nas escolas EMEIEF Júlio Dias Ferreira e EMEIEF Maria do Carmo Gonçalves, localizadas no município de Bom Jesus, PB.

2. Metodologia

Esta ação teve como foco uma abordagem qualitativa, se constituindo na exposição oral de informações relevantes, de forma simplificada, quanto a temática da alimentação saudável, para estudantes na faixa etária dos 9 aos 13 anos, utilizando de datashow, vídeos lúdicos e folhas de papel A4 usadas pelos estudantes para relatarem, em forma de desenho e/ou texto, quais alimentos eles ingeriram durante a manhã, antes da vinda do grupo de extensionistas a escola.

3. Resultados e Discussões

As ações culminaram na contribuição do processo formativo de 25 crianças, sendo realizadas por 2 graduandos em um total de 2 ações. Foi evidenciado o conhecimento prévio sobre a importância da alimentação, sendo comprovado pelo uso de comentários “é importante comer verduras, legumes e frutas” mediante questionamento sobre o que as crianças entendiam da temática. Foi apresentada a pirâmide alimentar, o que resultou em comentários como “eu nunca tinha visto”. Com a explanação da temática, houve

¹ Vinícius da Silva Pereira, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

² Ezequiel Nunes Ferreira, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

³ Maria Raquel Antunes Casimiro, orientadora, <Professora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁴ Luciana Moura de Assis, coordenadora, <Professora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

o aprofundamento sobre alimentos que devem ser evitados e os indicados para consumo, sendo seguido por orientações e exemplos de alimentos acessíveis para a construção de uma alimentação saudável. As crianças tiveram dúvidas sanadas acerca do desenvolvimento de complicações ligadas a alimentação pelos graduandos.

Ao final, foi apresentada uma dinâmica intitulada “O que você vem comendo?”, na qual foram entregues folhas de papel branco A4 para os estudantes e pedido para que os mesmos desenhassem ou escrevessem o que comemam nas horas anteriores a vinda do grupo à escola, com o objetivo de ter noção sobre o que as crianças vêm se alimentando. A maioria dos desenhos demonstraram que os alunos possuem um nível satisfatório de conhecimento quanto aos alimentos saudáveis, apresentando hábitos alimentares moderados a bons.

Em suma, foram beneficiadas 25 famílias de uma população composta por 2.561 pessoas, sendo uma criança como representante de um núcleo familiar diferente. As vivências enfatizaram a influência da necessidade do conhecimento adequado no poder de escolha e autocuidado na construção de hábitos alimentares saudáveis.



Imagem 2 – Extensionistas apresentando a temática.



Imagem 3 – Extensionistas apresentando a temática.



Imagem 1 – Apresentação do projeto aos estudantes.



Imagem 4 – Alunos desenhando na dinâmica “O que você vem comendo?”.



Imagem 5 – Desenho realizado pelos alunos na dinâmica “O que você vem comendo?”.



Imagem 6 – Bolsista apresentando a temática



Imagem 7 – Alunos participando da dinâmica.

4. Conclusões

A realização das ações possibilitou a construção de conhecimentos que visam o aprimoramento e uso da temática pelo público. Todo enfoque se deu ao ato de educar de forma teórica e prática que capacita indivíduos no seu poder de escolha para uma alimentação saudável, promovendo saúde e bem-estar pessoal, atendendo ao item 2 e 3 dos ODS (Objetivos de Desenvolvimento Saudável) proposto pela ONU (Organização das Nações Unidas) até 2030. Com isso, houve o benefício de indivíduos instruídos e a vivência prática da responsabilidade do discente no papel de educador social, cujo a universidade o capacita.

5. Referências

[1] ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciência em tela*, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2024

[2] ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO. *Humanas & Sociais Aplicadas*, [S.L.], v. 10, n. 27, p. 46-62, 21 fev. 2020. Institutos Superiores de Ensino do Censa. <http://dx.doi.org/10.25242/8876102720201966>.

Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966. Acesso em: 20 fev. 2024.

[3] BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 38 de 16 de julho de

2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Portal do MEC. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=16691>. Acesso em 20 fev. 2024.

[4] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 fev. 2024.

[5] FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza; RAMOS, Lilian Barbosa; FONTES, Gardênia Vieira; SANTOS, Ligia Amparo; SOUZA, Elizeu Clementino de; SANTOS, Anderson Carvalho dos; MOTA, Sara Emanuela; PAIVA, Janaina Braga de; BERNARDELLI, Tânia Mara. Escola: lugar de estudar e de comer. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 979-985, abr. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232013000400010>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/wFPcYQBZmN4pqBQxDH8YNLF/>. Acesso em: 20 fev. 2024.

Agradecimentos

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.