

## **EXT042 - EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DENTRO DA ESCOLA: CONSTRUÇÃO DE CONCEITOS E MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO**

LUCIANA LEITÃO MORAES<sup>1</sup>; ALINNE LORRANY GOMES DOS SANTOS<sup>1</sup>; ISABELLE CHRISTINE VIEIRA DA SILVA MARTINS<sup>2</sup>; DYANARA DE ALMEIDA OLIVEIRA<sup>2</sup>

lu22moraes@hotmail.com

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto da realização do direito humano à alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar e nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (1). A adolescência é o período compreendido dos 10 aos 19 anos e é caracterizada por mudanças fisiológicas que ocasionam modificações orgânicas e comportamentais, período que interfere no perfil alimentar (2). Dessa forma, os adolescentes constituem um grupo prioritário para promoção da saúde em todas as regiões do mundo, em razão dos comportamentos que os expõem a diversas situações de riscos para a saúde (3). Destaca-se que durante a adolescência a escola torna-se um importante ambiente para a realização de estratégias de EAN e são diversas as que podem ser realizadas com adolescentes. A escola é o local ideal para a formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é considerado um ambiente multidisciplinar que envolve professores, alunos, coordenadores, pais ou responsáveis e donos de cantinas que auxiliam na adesão de práticas alimentares saudáveis (4). **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos em alimentação e nutrição antes e após a intervenção educativa alimentar e nutricional em alunos do 5º ano do ensino fundamental em uma escola municipal da cidade de Belém, Pará. **Métodos:** Trata-se de um estudo prospectivo longitudinal de intervenção, realizado com 32 alunos, do 5º ano do ensino fundamental em uma escola pública em Belém, Pará, durante os meses de agosto a outubro de 2015. A pesquisa teve dois momentos para coleta de informações e avaliação: momento inicial (MI), através da aplicação de um questionário estruturado, com 18 perguntas, dividido em duas partes: com 8 perguntas (6 fechadas e 2 abertas) referentes aos alimentos consumidos com maior frequência e 10 perguntas fechadas sobre conhecimentos em alimentação e nutrição; e no momento final (MF) se utilizou o mesmo questionário. As ações de EAN foram realizadas em cinco encontros, com duração de 90 minutos. Em cada encontro foi abordado uma temática diferente, “por que comemos e o que é alimentação saudável”; “higiene dos alimentos e grupos de alimentos e suas funções”; “frutas, hortaliças e sua importância para a saúde”; “doenças causadas pela alimentação inadequada”; “mídia e alimentação” e “rotulagem de alimentos”. Os temas foram abordados através da utilização de vídeos, músicas, leitura de textos, jogos e dinâmicas. Durante este processo de EAN, foram entregues aos alunos informativos com os conteúdos discutidos. Paralelamente a estas atividades foi realizada reunião com professores da escola e pais de alunos, onde a

importância da alimentação saudável foi abordada, e os participantes convidados a colaborar de maneira efetiva no incentivo as práticas alimentares saudáveis, dentro e fora da escola. **Resultados e Discussão:** O estudo foi realizado com 32 escolares do 5º ano do ensino fundamental, sendo 19 meninos e 13 meninas, com idade entre 10 e 12 anos. Os resultados revelaram que o consumo do desjejum no MF apresentou um aumento de 16% em relação a MI. Os alunos que responderam “ sim” e “ algumas vezes” em relação ao consumo do desjejum, foram questionados sobre o que costumavam ingerir. Os alimentos mais citados por ambos os gêneros em MI foram: pão 87,5%, leite 78%, café 75%, bolacha 59 % e frutas com apenas 19%; Já em MF os alimentos mais citados foram o pão com 91%, leite 81%, café 69%, suco natural da fruta 50% e frutas com 44%. Quando questionados sobre quais alimentos consumiam no almoço e jantar, o padrão das respostas apresentou algumas similaridades, no MI os alimentos citados como consumidos no almoço foram açaí com 87,5%, frango 68%, carne vermelha 66 %, enlatados 53% e apenas 28% relataram consumir saladas, em relação ao MF houve uma diminuição de 25% no consumo de enlatados e um aumento de 38% no consumo de saladas. No jantar o consumo de enlatados caiu de 72% no MI para 47% no MF. Quanto às perguntas sobre a percepção de alimentos saudáveis ou não saudáveis, os alimentos mais citados pelos alunos como saudáveis no MF foram: verduras e frutas 87,5%, peixe 66% e feijão com 47%; já sobre os alimentos considerados como não saudáveis, foram apontados principalmente: refrigerantes com 78%, doces 56% e salgados 53%. Nota-se que refrigerantes e salgados são alimentos considerados não saudáveis e, no entanto 75 % dos alunos relataram que os mesmos estão entre seus alimentos preferidos para o lanche. Em relação as 10 perguntas sobre conhecimentos em alimentação e nutrição, o número de acertos aumentou no MF principalmente nas perguntas referentes: lavagem correta das mãos com 22% em MI e 87,5 % MF; funções dos nutrientes que no MI apresentou 12,5 % de acertos contra 72 % em MF classificação dos alimentos por grupos com 9,5 % no MI e 53% MF, demonstrando que houve uma assimilação e apropriação dos conhecimentos trabalhados. Os resultados deste estudo mostraram que a intervenção alimentar e nutricional produziu melhorias no conhecimento em nutrição entre os alunos avaliados, assim como modificação de hábitos alimentares, apesar destes necessitarem de um período de tempo para obter resultados mais precisos. Resultado semelhante foi encontrado por Botelho et al (5), que observou ao aplicar o questionário no MF, um aumento nos percentuais de acertos comparado ao momento inicial, destacando a importância de EAN, sendo esta necessária para promover melhores atitudes em relação às práticas alimentares, evidenciando o fato de que tal intervenção consiste não só em proporcionar conhecimentos alimentares e nutricionais, mas também em motivar os alunos a refletir sobre seu comportamento alimentar. **Conclusão:** As ações de EAN apesar do curto prazo demonstraram resultados relevantes quanto ao conhecimento dos alunos em nutrição. A participação dos alunos no desenvolvimento das atividades educativas permitiu a construção conjunta do conhecimento sobre o tema proposto, caracterizando-se por ouvir e interagir com o grupo, atribuindo significados aos conhecimentos que foram construídos a partir de suas concepções prévias. Destacamos a necessidade da inserção de ações a longo prazo voltada para a EAN na escola, visando à formação de conceitos que proporcionem mudanças comportamentais alimentares saudáveis.

### **Referências Bibliográficas:**

1. BRASIL - Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Ministério do Desenvolvimento Social. 2012.
2. Martelo, S. Efeitos da educação nutricional associada à prática de exercício físico supervisionado sobre indicadores da composição corporal e marcadores bioquímicos em adolescentes com excesso de peso. *Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.* Vol. 34 (3): 31-44.2009.
3. Malta DC, Sardinha LMV, Mendes I et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil. *Ciênc. saúde Colet.* Vol. 15 (2): 3009-3019. 2010.
4. Yokota RTC, Vasconcelos TF, Pinheiro, ARO et al. Projeto “ a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” : comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev. Nutr. PUCCAMP.* Vol. 23(1): 37-47. 2010
5. Botelho LP, Zanirati VF, Paula DV, Lopes ACS, Santos LC. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo. *Nutrire Res. Soc. Bras. Aliment. Nutr.* Vol. 35(2): 103-16, 2010.