

## REL078 - PERCEPÇÕES DE CRIANÇAS DE 7 A 10 ANOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO DESENHO

ADRIANA BORGES MELO<sup>1</sup>; RENATA DA SILVA CORRÊA<sup>1</sup>; SIMONE PINTO DA CRUZ<sup>1</sup>; VANESSA MARINHO TEIXEIRA<sup>1</sup>; AMARILES MARIA DAS GRAÇAS FERREIRA PACHECO<sup>2</sup>

adrianabgs12@gmail.com

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

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada, esta exerce um papel primordial na prevenção e no tratamento de doenças. A alimentação e a nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania<sup>1</sup>. Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. O nível de conhecimento a respeito da alimentação saudável pela sociedade é um dado de extrema importância para o planejamento e avaliação das ações em alimentação, buscando-se estratégias a partir dos dados coletados. Atualmente, sabemos que o consumo alimentar de grande parte da população não tem sido considerado saudável e associado a essa problemática social, a alimentação infantil sofre uma forte influência do padrão familiar. Dessa maneira, a educação em saúde deve estar presente na escola uma vez que a mesma é considerada um local adequado para o desenvolvimento de programas de saúde por reunir crianças em faixas etárias propícias ao aprendizado de medidas educativas e preventivas<sup>2</sup>. Sendo assim é fundamental considerar nessas práticas educativas o desenvolvimento e a forma de se expressar do educando com base em uma prática pedagógica participativa, tendo como abordagem metodológica uma educação em saúde transformadora, pois através do que o aluno aprende na escola ele pode se tornar um agente promotor da saúde.

**Objetivos:** Identificar as percepções de crianças sobre alimentação saudável desenvolvidas através de desenho e se as mesmas estão aderindo à prática alimentar saudável. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência vivenciado por acadêmicas de enfermagem da UFPA, que se originou a partir de um plano de trabalho vinculado ao projeto de extensão “Criando um espaço para o desenvolvimento humano” no bairro da Condor, Belém-PA. Participaram desta atividade 30 alunos na faixa etária entre 7 à 10 anos. Para a realização deste estudo foi aplicada a Teoria das Representações sociais de Serge Moscovici e para identificar tais percepções utilizou-se a estratégia do desenho, pois este é uma das formas das crianças de expressarem o que sentem e pensam sobre si mesmas e o mundo. No primeiro momento, perguntou-se para as crianças quais os alimentos que elas mais gostavam de comer no seu dia-a-dia. Em um segundo momento após ouvi-las, as acadêmicas entregaram uma folha de papel A4 para cada criança e foi orientado que as mesmas desenhassem o que para elas representava uma alimentação saudável. **Resultados:** Analisados os desenhos, 16 alunos (53,33%) desenharam diversas frutas, 10 alunos (33,33%) desenharam frutas, verduras e legumes e 4 alunos (13,33%) representaram no desenho frutas, verduras, legumes e outros alimentos como feijão, arroz, carne, peixe, frango considerando como uma alimentação saudável. Em relação ao primeiro momento da atividade, todas responderam o que mais gostavam de comer e os alimentos elegidos foram: bombons, pipoca, doces, skilhos, sorvete, picolé, chocolate, pizza, brigadeiro, refrigerante, hambúrguer e hot-dog. Através dos desenhos quando pedido para desenhar sobre o que representava alimentação saudável, nenhuma desenhou os produtos que

mais gostavam, pois os desenhos foram totalmente diferentes. Logo, pode-se perceber que as crianças tem conhecimento do que é saudável, porém ainda apresentam muitas dúvidas em relação aos alimentos e sobre de fato o que é uma alimentação saudável. Por meio dos relatos depois da atividade, muitas crianças disseram que o que consideravam como alimentação saudável (frutas, verduras, legumes) não a realizavam frequentemente em casa ou não gostavam de alimentar-se devido não haver uma boa adesão a prática alimentar saudável dentro do lar. A percepção das crianças acerca do conceito de alimentação saudável expressa relação com o consumo de frutas, vegetais e outros alimentos como arroz, feijão e entre outros divergindo de sua prática alimentar, pois muitas relataram hábitos alimentares inadequados e elevado consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras. Diante deste contexto entre crianças e adolescentes de diversos países, identifica-se o quanto estes sujeitos têm se tornado vulneráveis à adoção de práticas alimentares inadequadas<sup>3</sup>. Estas práticas geralmente se relacionam ao consumo compulsivo ou frequente de alimentos altamente energéticos, ricos em açúcares e gorduras, em substituição aos alimentos saudáveis como arroz, feijão, carne, verdura, legumes e frutas<sup>4</sup>. **Conclusão ou Considerações Finais:** Este estudo evidenciou as percepções das crianças dessa comunidade sobre alimentação saudável, muitas atribuíram uma alimentação saudável restringindo a certos grupos da pirâmide alimentar expressando sua relação com o consumo de frutas, vegetais e outros alimentos como arroz, feijão e entre outros. Grande parte delas relataram que não tinham uma boa adesão a prática alimentar saudável devido a várias influências, entre elas, a influência familiar. Logo, a percepção destas crianças acerca da alimentação saudável diverge de sua prática alimentar, pois muitas relataram hábitos alimentares inadequados e elevado consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras. Sendo assim, todas expressaram através de desenho o que consideravam como uma alimentação saudável, todavia surgiram muitas dúvidas sobre os alimentos e quanto ao conceito de alimentação saudável. Dessa maneira, é necessário que se conheça como esses educandos compreendem a respeito dessa temática para assim os educadores desconstruam tais questões e poderem intervir na cultura e atitudes dessa faixa etária. Pois é de suma importância à adesão de práticas alimentares saudáveis a fim de diminuir o consumo de alimentos inadequados e melhorar o padrão alimentar dessas crianças. Para isso é essencial à parceria entre família e escola, pois a mudança precisa ser realizada em conjunto. Portanto, a educação em saúde é uma forma de contribuir para a promoção da saúde levando estes atores sociais a refletirem quanto à adoção de práticas saudáveis.

### **Referências Bibliográficas:**

- Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Assistência à Saúde, Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.
- Vasconcelos R, Matta ML, Pordeus IA, Paiva, SM. Escola: um espaço importante de informação em saúde bucal para a população infantil. Pós-Grad Rev Fac Odontol. 2001;4(3):43-7.
- Tassitano RM, Barros MVG, Tenório MCM. et al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes, estudantes de escolas de Ensino Médio de Pernambuco, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2009; 25(12):2639-52.
- Leme AC, Philippi ST, Toassa EC. Práticas e percepções alimentares: o que os adolescentes pensam sobre uma alimentação saudável? Rev. Bras. de Nutr. Clín. 2011; 25: 1-20.