“PICNIC EDUCATIVO DA NUTRIÇÃO” AÇÃO COMBINADA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alexa Eufrasio Maciel¹; Aldair da Silva Guterres²; Flavia Soares Monteiro³; Maíra Gonçalves Lisboa⁴

¹Graduação, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴, UFPA

alex20maciel@gmail.com

Introdução: A infância e o estágio da vida fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis, visto que tendem a manter-se na vida adulta. Atualmente a alimentação de crianças é uma preocupação de pais, responsáveis e profissionais da área da saúde e da educação. Isto se deve principalmente, ao consumo elevado de alimentos com alto teor de energia e de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans e carboidratos refinados, e pelo aumento de alimentos e bebidas processados e ultra-processados (1). A educação nutricional é uma estratégia importante para a consolidação de bons hábitos alimentares. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais inovadores, ativos, didáticos e lúdicos, visando melhor compreensão do público alvo favorecendo o diálogo junto aos indivíduos, considerando a fase do curso da vida, na qual encontram-se (2). É importante relevar também as etapas do sistema alimentar, as interações e os significados que compõem o comportamento alimentar nesta faixa etária. Atividades lúdicas como jogos educativos, facilitam o processo de ensino-aprendizagem proporcionando aos participantes interesse, prazer e motivação, além de interação entre os indivíduos estreitando o convívio dos mesmos (3). Este revela-se um ótimo recurso didático na estratégia de ensino para os educadores além de ser um rico instrumento para a construção de conhecimento. Neste contexto a atividade “Picnic Educativo da Nutrição” de educação alimentar, relatada no presente trabalho, buscou a troca de informações do conteúdo abordado “o consumo excessivo de fast food” com o público “pré-adolescente”, tornando assim o assunto mais atraente para as crianças, para que entendam o quanto é importante o conhecimento sobre os alimentos ingeridos e como a quantidade e qualidade desses alimentos influenciam diretamente na saúde. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicas do curso de nutrição durante a realização de ações combinadas de educação alimentar e nutricional, visando promoção de saúde, para crianças e adolescentes numa escola particular em Belém. **Descrição da Experiência:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido na disciplina Educação Alimentar e Nutricional, realizada no mês de agosto de 2017, no turno matutino, em uma escola particular, com crianças de 9 a 12 anos, -inseridas- o ensino fundamental, na cidade de Belém no Estado do Pará. A atividade foi desenvolvida por um grupo de 5 (cinco) discentes do curso de nutrição. A temática foi sugerida através da problematização presente e elencada sobre os desafios das crianças e adolescentes, de assumirem hábitos alimentares saudáveis na presença do grande apelo midiático em torno da alimentação “expressa” ou “fast – food”. Foi elaborado um material didático que memorava um ambiente de “picnic”, de tamanho igual ou maior o real, o qual continha vasos com flores e flores soltas, frutas e diversos alimentos comumente consumidos nesta ocasião; todos recursos didáticos foram elaborados manualmente pelas discentes a partir de matérias recicláveis, com exceção da cartolina e papel cartão, utilizados para confecção de algumas flores. A ação educativa foi desenvolvida em dois momentos, uma roda de conversa e logo após, a explicação e realização da atividade lúdica nomeada “circuito educativo”. Primeiramente, a construção do conhecimento foi

realizada através da roda de conversa, onde as facilitadoras discorreram com os alunos as vantagens de uma alimentação saudável, natural e integral, efetuada com paciência, num ambiente que proporcione tranquilidade, na presença de companhias agradáveis; comentaram também sobre os malefícios do consumo excessivo de alimentos “expressos” com alto valor calórico e baixo aporte nutricional, como: batata frita, hambúrgueres, milk shake, coxinha e refrigerantes. No segundo momento, do jogo educativo, os participantes foram divididos em grupos com 5 alunos, o jogo era constituído de 3 etapas, em cada etapa existia um pequeno desafio a ser concluído, os quais eram o desafio de procurar a dica verdadeira numa caixa com papel picado; procurar a dica correta entre as opções que ficavam estendidas em um varal; estourar balões cheios de ar, até encontrar o balão que continha a resposta correta; o cumprimento dessas etapas concedia aos participantes três dicas para ajudá-los na montagem de um quebra-cabeça, que era a fase final do jogo, no quebra-cabeças tinha o desenho de alimentos que são prejudiciais ao organismo. Vale ressaltar que em cada dica havia uma pergunta, onde a resposta fora mencionada na exposição das discentes durante a roda de conversa. Três equipes realizaram o circuito, a equipe vencedora foi a que elaborou a prova em menor tempo; os participantes ganharam os vasilhinhos com as flores de brinde. **Resultados:** Através de uma visão crítica da ação desenvolvida, observou-se uma grande adesão as atividades propostas para o público. No primeiro momento da ação educativa pode-se observar o grau de entendimento e interação dos alunos, os quais revelaram interesse pelo assunto e compartilharam suas opiniões sobre os temas abordados; surgiram dúvidas, porém a maioria dos alunos relatou alguma experiência com determinado alimento expondo seu prazer ou descontentamento ao ingeri-lo, o que permitiu maior direcionamento das facilitadoras no momento da exposição dos pontos discutidos. Dessa forma, a construção do conhecimento foi baseada na experiência alimentar do público. No decorrer do segundo momento foi notado um elevado grau de absorção dos conhecimentos compartilhados na primeira etapa da ação educativa. Nesse momento, onde o jogo foi aplicado, revelou-se como validação dos conhecimentos adquiridos, a conclusão do jogo de maneira satisfatória, descontraída pelos alunos, pois, os mesmos quando expostos aos cenários e situações desafiadoras, mostraram alta capacidade, agilidade e habilidade ao ultrapassaram os desafios, especialmente nas respostas das perguntas propostas para conclusão do quebra-cabeças. Tais fatos evidenciam que, os conhecimentos compartilhados por meio da roda de conversa e a aplicação destes na atividade lúdica, fomentaram a possibilidade de mudanças de hábitos dos participantes. É fundamental ressaltar que a atividade de educação nutricional proporcionou as acadêmicas de nutrição maior fixação de seus conhecimentos, além de maior compressão do papel do nutricionista no cuidado da saúde da criança e do adolescente no âmbito escolar. **Conclusão ou Considerações Finais:** Diante do exposto podemos considerar que a ação de educação nutricional “Picnic Educativo da Nutrição” gerou uma expressiva oportunidade de melhoria do comportamento alimentar dos participantes bem como a percepção dos riscos à saúde ao consumirem uma dieta rica em calorias e pobre em nutrientes. A partir disso, o estudo revelou que as intervenções de educação nutricional no ciclo de vida mencionado se constituem como um eficaz instrumento de promoção da saúde. Além de ressaltar a importância do papel do nutricionista como educador e gerador de reflexão no processo emancipador da educação nutricional, promovendo uma consciência crítica para os educandos permitindo a estes o exercício da autonomia alimentar.

Descritores: Educação Nutricional, Jogos Educativos, Hábitos Alimentares.

Referências:

1. Hadelândia Milon de Oliveira; Maria Jacirema Ferreira Gonçalves. Educação em saúde: uma experiência transformadora. Rev Bras Enferm. 2004; 57(6):761-3.
2. Oliveira HM, Gonçalves MJF. Educação em saúde: uma experiência transformadora. Rev Bras Enferm. 2004; 57(6): 761-3.
3. Souza LPS, Silva CC, Brito JCA, Santos APO, Fonseca ADG, Lopes JR, et al. O Brinquedo Terapêutico e o lúdico na visão da equipe de enfermagem. J Health Sci Inst. 2012; 30 (4):354-8.