

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO ESCOLAR: RETRATOS DE UM PROJETO DE INTERVENÇÃO NO COLÉGIO PEQUENO PRÍNCIPE.

Ane Vitória O.Costa^{1*}, Ágata B. Guimarães¹, Ane Maíra D. Lopes³, Gabriel Souza Rocha¹, Hudson Ataíde Costa³, Indira Thayara de Lima Rêgo², Márjore Porto Fraga¹, Wagner Porto Rêgo Júnior²

1. Colégio Pequeno Príncipe – Guanambi-BA/Estudante do Ensino Médio
2. Colégio Pequeno Príncipe – Guanambi-BA/Professora orientadora
3. Colégio Pequeno Príncipe – Guanambi-BA/Professor coorientadora

Resumo:

Sabemos que se alimentar de forma saudável é fundamental para o desenvolvimento integral de todos indivíduos. Segundo informações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), do Ministério da Saúde, o Brasil alcançou, nas últimas décadas, importantes mudanças no padrão de consumo alimentar devido à ampliação de políticas sociais nas áreas de saúde, educação, trabalho, emprego e assistência social. Em um país onde a fome e a desnutrição ainda são graves problemas sociais, ao passo que aumentam os casos de obesidade, a discussão sobre educação alimentar e nutricional é imprescindível, e a escola constitui um espaço para o debate. Este trabalho tem como objetivo conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável buscando a promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis de que o educando possa ser um multiplicador de conceitos e práticas de alimentação e nutrição envolvendo toda a comunidade escolar.

O projeto “A importância dos bons hábitos alimentares para uma vida saudável” desenvolvido pela docente Indira Thayara de Lima Rêgo, surgiu como um instrumento para incentivar a alimentação saudável no contexto escolar por meio da elaboração e implementação de um projeto de intervenção no Colégio Pequeno Príncipe em Guanambi-Bahia. Os resultados indicam que a estratégia de promoção da alimentação saudável apresentada neste projeto foi bem sucedida no alcance do seu objetivo e apesar de não ser suficiente para mudanças definitivas de comportamento, propiciou a ampliação dos conhecimentos dos alunos, que demonstraram estar sensibilizados quanto na importância das informações obtidas sobre o assunto.

Palavras-chave: Bons Hábitos; Nutrição; Saúde;

Apoio financeiro: Colégio Pequeno Príncipe

Trabalho selecionado para a JNIC pela instituição: Colégio Pequeno Príncipe

Introdução:

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. A importância da adoção de estratégias que promovam alimentação saudável no ambiente escolar tem sido cada vez mais ressaltada nas diretrizes curriculares no Brasil, tendo em vista que a escola exerce uma grande influência sobre as crianças e os adolescentes, contribuindo diretamente para a formação de seus valores. As instituições de ensino constituem um espaço para o desenvolvimento de programas que visam a promoção da saúde, pois, quando desenvolvido na escola, os programas passam a atingir alunos, pais, professores e comunidades em geral. Além disso, esse espaço de convivência escolar torna-se relevante para mudanças de hábitos alimentares, pois estamos participando na construção do conhecimento do indivíduo, estimulando-o a assumir atitudes mais saudáveis. Um avanço dessa estratégia educativa foi a publicação da portaria interministerial nº 1.010 de 8 maio de 2006 com o intuito de instituir as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de ensino infantil, fundamental e médio em escolas públicas e privadas do país.

Compreendendo a escola como espaço social propício para a promoção da saúde, formação de hábitos saudáveis e construção da cidadania, decidimos intervir com a proposta do Projeto: A importância dos bons hábitos alimentares para uma vida saudável. O projeto desenvolvido no Colégio Pequeno Príncipe objetiva conscientizar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável buscando a promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis de que o educando possa ser um multiplicador de conceitos e práticas de alimentação e nutrição envolvendo toda a comunidade escolar (educadores, alunos e pais/responsáveis).

Metodologia:

Esta investigação toma como base metodológica a pesquisa-ação. A pesquisa foi embasada em Barbier (2002). Segundo Barbier (2002, p.54), “a pesquisa-ação reconhece que o problema nasce, num contexto preciso, de um grupo em crise. O pesquisador não o provoca, mas constata-o, e seu papel consiste em ajudar a coletividade a determinar todos os detalhes mais cruciais ligados ao problema, por uma tomada de consciência dos atores do problema numa ação coletiva”. Logo, ao detectar que os discentes apresentavam uma má alimentação, em uma de suas aulas de Biologia, a professora Indira foi levada a repensar a sua prática e a

perceber a necessidade de desenvolver um trabalho de conscientização e mudança de atitudes em seus alunos.

A partir daí, começamos a trabalhar a possibilidade de fazer uma intervenção, através de uma pesquisa-ação, por meio da qual exploramos as opiniões desses alunos sobre alimentação saudável e tentamos fazer com que eles repensassem também suas ações. O projeto foi realizado no Colégio Pequeno Príncipe, no município de Guanambi – BA. A aplicação do mesmo foi com a turma do 3 ano do ensino médio.

No início dos trabalhos os adolescentes foram informados dos objetivos da pesquisa e da importância da participação de todos. Para introduzir o tema “hábitos alimentares” foram apresentadas aulas expositivas sobre a composição química dos seres vivos, complementadas por vídeos visando despertar a curiosidade e motivar o desejo de pesquisa.

Através de questionários investigativos, previamente elaborado e aplicado à turma, foi feita a coleta de dados para apontar os hábitos alimentares dos adolescentes identificando os alimentos mais consumidos, atividades teóricas e práticas.

Realizamos a culminância do projeto no Sítio Brinco de Princesa, em que todos os alunos do ensino médio estavam presentes. Os alunos do 3 ano ofereceram a degustação de alimentos saudáveis (lanches), porém não muito consumidos pelos jovens, como alguns tipos de legumes, frutas e sucos, apresentando seus respectivos valores nutricionais e livreto com suas respectivas receitas. Da mesma forma, como ponto culminante do projeto, os alunos orientaram os colegas e professores sobre “hábitos alimentares” fazendo a entrega de Folder especialmente produzido no decorrer do projeto, reunindo informações como: pirâmide alimentar, orientações sobre valores nutritivos dos alimentos, riscos de uma má alimentação, alimentos ricos em saúde. Os alunos ainda organizaram uma palestra com a nutricionista Livia Costa sobre alimentação saudável, excesso de macronutrientes, peso corporal e obesidade relacionadas com as doenças e “bullying”. E para ressaltar a importância de praticar atividade física foram oferecidas aulas de zumba, natação e futebol.

Resultados e Discussão:

Ao realizar a intervenção no Colégio Pequeno Príncipe, avaliamos os discentes em dois momentos distintos. No primeiro momento, na sala de aula, foram realizadas discussões sobre a composição química dos seres vivos, permitindo a participação dos alunos na elaboração de textos e acrósticos sobre a importância da alimentação saudável, bem como na construção de uma pirâmide alimentar. O segundo momento, que ocorreu em um sítio, oportunizou que a comunidade escolar participasse da degustação de frutas, sucos, chás, águas aromatizadas e outros alimentos naturais, assim como a divulgação e apreciação dos trabalhos desenvolvidos em sala de aula. Posteriormente, percebemos mudanças de atitudes e concepções em relação à alimentação por parte dos alunos.

Verificamos que em outros encontros muitos alunos continuavam a lembrar o assunto discutido no projeto, evidenciando uma ampliação da capacidade de escuta sobre os assuntos. Faz-se importante ressaltar que vários alunos, quando nos encontram, mencionam: “não pode comer chocolate todo dia”, “tem que comer muita salada e frutas”. Dessa forma, proporcionar o espaço-tempo para escutá-los favoreceu não somente que eles se expressassem sobre o que entendiam sobre alimentação saudável, mas permitiu também a construção de falas mais críticas. Ao ouvirmos essas falas, percebemos que houve uma compreensão da atividade proposta pelo projeto, ou seja, estão começando a formar hábitos de alimentação saudável. Os alunos participaram integralmente nas intervenções, demonstrando retorno ao aprendizado, tornando os resultados satisfatórios e gratificantes, pois houve uma interação colaborativa entre todos os envolvidos.

Conclusões:

Trabalhar o tema bons hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis foi muito gratificante tendo em vista as diversas abordagens e os benefícios a curto, médio e longo prazo que trazem as reflexões e práticas a respeito da alimentação saudável. O grande desafio de promover a discussão sobre alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania, foi fundamental para o sucesso do nosso projeto. Os alunos demonstraram compromisso, dinamismo e criatividade na realização das atividades propostas.

O desenvolvimento das ações oportunizou uma prática alimentar mais saudável e consciente da importância da aquisição de hábitos que garantam uma melhoria na saúde e qualidade de vida. Houve um envolvimento e disponibilização do grupo escolar com o projeto, o que resultou em significativas aprendizagens que foram vivenciadas e compartilhadas nos diferentes momentos da experiência. A atuação conjunta dos professores, coordenação e gestão foi fator imprescindível para a efetivação das ações e o sucesso do presente trabalho.

Referências bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira. Consulta pública nº 04. Brasília: MS; 2014.

ALMEIDA, S. S. et al. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, p. 353-355, 2002.

GAMBARDELLA, A. M. D. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, jan./abr. 1999.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. Brasília: Anvisa; Finatec/NUT-UnB, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Portaria Interministerial nº1010, de 8 de maio de 2006**. Brasília, DF: MS, MEC, 2006.

YOKOTA, R. T. C. et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.

BARBIER, René. *A Pesquisa-ação*. Trad. LucieDídio. Brasília: Liber Livro, 2002