

# IMPACTO DAS “OFICINAS DE NUTRIÇÃO E CULINÁRIA” NO CONSUMO ALIMENTAR DE PRÉ-ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE PELotas/RS

MAYRA PACHECO FERNANDES<sup>1</sup>; CYNTHIA MUNHOZ DOS ANJOS LEAL<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas. UFPel. – pfmayra@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas. UFPel – cynleal@ibest.com.br

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade vem aumentando de forma alarmante, sendo considerada uma verdadeira epidemia mundial, atingindo todas as faixas etárias e camadas sociais, especialmente a criança (WHO, 1997; MELLO et al., 2004). Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônicas-degenerativas (MELLO et al., 2004).

Entre os fatores que contribuem para o aumento de peso, está o consumo alimentar de alimentos calóricos, os quais têm sido associados com o aumento da prevalência de obesidade. Há uma grande variedade de alimentos comercializados, ricos em energia e gorduras, acessível, principalmente aos escolares. Por outro lado, alimentos como hortaliças e frutas, com menor densidade energética e melhor qualidade nutricional, estão cada vez menos presentes na dieta infantil (TRICHES E GIUGLIANI, 2005).

A implementação de programas de educação nutricional nas escolas e a consequente criação de um ambiente favorável à saúde e à promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis constituem-se em importantes estratégias para enfrentar problemas alimentares e nutricionais como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis associadas (BUSS, 1999).

A busca de ações eficazes de educação nutricional pode vir de encontro com o emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando a criatividade e a imaginação das crianças (COSTA et al., 2009).

Assim a escola é um ambiente propício para desenvolvimento de projetos de educação em alimentação e nutrição, pois proporcionam educação nutricional aos escolares dentro do seu próprio espaço, e sendo voltados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e melhora na qualidade de vida, capacitam crianças para fazer escolhas corretas sobre hábitos que promovem a saúde do indivíduo, família e comunidade (CARVALHO et al., 2001).

Diante do exposto o objetivo do estudo foi avaliar a frequência do consumo alimentar dos pré-escolares de duas escolas da rede municipal de Pelotas/RS antes e após intervenção de “Oficinas de nutrição e culinária”.

## 2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo do tipo transversal com observação retrospectiva com pré-escolares de duas turmas de uma escola municipal escolhida por conveniência, localizada na área urbana da cidade de Pelotas, RS, perfazendo um total de 40 alunos.

Para análise do consumo alimentar foi utilizado o instrumento proposto pela Vigilância de Alimentação e Nutrição (SISVAN). A partir deste formulário é possível conhecer o consumo de dez itens/grupos alimentares no decorrer de sete dias anteriores ao da entrevista, entre os alimentos presentes nesse instrumento foram avaliados os alimentos considerados saudáveis, entre eles, salada crua, legumes e verduras cozidos, frutas ou salada de fruta, feijão e leite e

os alimentos não saudáveis, entre eles, batata frita, biscoito salgado ou salgadinho de pacote, embutidos, guloseimas (bolachas doces, doces, balas e chocolates) e refrigerante. No presente estudo, as frequências de consumo foram reagrupadas em: não comeu, comeu de 1 a 3 dias, de 4 a 6 dias e diariamente.

Para avaliar o efeito do programa de educação nutricional, os dados do consumo alimentar foram coletados no momento inicial da pesquisa e após a intervenção do programa de educação alimentar.

O programa de educação nutricional foi realizado através de oficinas constituído de nove encontros semanais realizados com os pré-escolares. No primeiro encontro ocorreu uma reunião com os pais e professores para apresentação da proposta e atividades da oficina e a aplicação de questionários com os pais.

Os demais encontros foram realizados com os pré-escolares em sala de aula, com atividades teóricas para o desenvolvimento de conteúdos sobre pirâmide alimentar, quantidade e qualidade da alimentação, fontes e funções dos alimentos. Também foram realizadas atividades práticas, as quais consistem na preparação culinária de receitas com alimentos nutritivos e habitualmente pouco consumidos e apreciados pela população infantil (verduras, frutas, legumes, feijão e produtos integrais), permitindo a degustação e avaliação sensorial das preparações. Dentre os métodos lúdico-educativos que foram aplicados incluíram-se exposição e confecção de materiais como cartazes e gravuras, brincadeiras, e jogos. Foram priorizadas a participação e a interação dos escolares em todos os encontros de modo que o processo educacional acontecesse de maneira dinâmica. É importante ressaltar que os recursos áudio-visuais e demais materiais que foram utilizados foram todos adaptados e adequados ao nível cognitivo dos pré-escolares.

No último encontro foi realizada uma reunião com os pais para aplicação do mesmo questionário de avaliação do consumo alimentar utilizado no primeiro encontro.

A fim de obter a autorização para participação no estudo, os pais dos alunos participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas (protocolo OS.68/12).

Após a coleta de dados, os questionários foram revisados e codificados, e os dados foram digitados no programa *Microsoft Office Excel 2007*<sup>®</sup>. As análises serão realizadas no pacote estatístico *Stata IC 12*<sup>®</sup>.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total de alunos matriculados era de 40 alunos entre as duas turmas de pré-escola. O estudo totalizou seis perdas, sendo realizada a intervenção com 32 alunos (21 meninos e 11 meninas) com idade média de seis anos e um desvio padrão igual a 0,6 meses.

Durante as atividades pode-se perceber que as crianças interagiram com as atividades, tanto teórica (pirâmide alimentar) quanto as práticas (brincadeiras, jogos e culinária) demonstrando interesse em expressar suas vontades, gostos, hábitos, preferências e experiências alimentares. Interagiram expondo suas vivências, fazendo interrogações, buscando aperfeiçoar seus conhecimentos em nutrição. De forma geral, as novidades que eram apresentadas aos mesmos, eram também aceitas com entusiasmo e curiosidade. Conforme foi se desenvolvendo as atividades percebeu-se que as crianças adquiriram conhecimentos com relação aos diferentes grupos de alimentos principalmente

distinguindo os alimentos saudáveis dos não saudáveis e passaram a ter maior contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes). Segundo BONATO (2004), a intervenção nutricional no ambiente escolar precisa se valer de técnicas lúdicas, facilitadoras do aprendizado, tais como teatros de fantoches, jogos, vídeos, exposição de gravuras, cartazes, histórias e músicas, para que se obtenha mudança de conhecimento sobre alimentação saudável (BONATO, 2004).

Além disso no período pré-escolar inicia-se o vínculo entre as crianças e os alimentos, sendo ele o responsável pelo início dos hábitos alimentares. O pré-escolar é considerado formador de opinião, pois este transmite aos seus familiares seus novos conhecimentos esperando uma atitude por parte destes. Esta fase é um período decisivo na formação de hábitos alimentares, que tendem a continuar na vida adulta, por isso a importância de estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada (FAGIOLI, 2006).

Um estudo em educação nutricional realizado com pré-escolares da cidade de Erechim aponta que por meio da educação nutricional torna-se possível despertar a curiosidade, e o interesse de pré-escolares pelos alimentos e mostra a importância de cada um para a saúde humana. Também mostra, em seus resultados, que as atividades em educação nutricional tornam-se estratégias de fundamental importância para o desenvolvimento da aprendizagem sobre nutrição, pois prendem a atenção do ouvinte e fazem interagir com as atividades (BENETTI et al., 2008).

Na Tabela 1, estão apresentadas as modificações no consumo alimentar médio (dias) durante uma semana antes e depois das “oficinas de Nutrição e Culinária” entre os pré-escolares.

Tabela 1. Efeito das “oficinas de Nutrição e Culinária” no média (dias) do consumo durante uma semana entre os pré-escolares de uma Escola Municipal de Pelotas/RS. (n=32)

Variáveis	Média (dias) do consumo alimentar durante uma semana (média±DP)	
	Antes da intervenção	Depois da intervenção
<b>Alimentos Saudáveis</b>		
Salada crua	1,8 (2,3)	3,2 (2,1)
Legumes e verduras cozidos	2,4 (2,2)	3,6 (2,4)
Frutas ou salada de frutas	5,2 (2,5)	5,8 (1,9)
Feijão	5 (2,5)	5,6 (1,8)
Leite ou iogurte	6 (1,6)	6,5 (1,1)
<b>Alimentos não saudáveis</b>		
Batata frita ou salgados fritos	2,1 (2,2)	1,2 (1,2)
Hambúrguer e embutidos	2,5 (2,0)	1,1 (1,2)
Biscoitos salgados ou salgadinhos	3,9 (2,5)	3,1 (2,4)
Guloseimas	4,1 (2,6)	2,2 (2,1)
Refrigerante	3,6 (2,4)	2,0 (2,1)

Com relação às mudanças no consumo alimentar observou-se um aumento no consumo de alimentos saudáveis e uma diminuição dos alimentos não saudáveis. Os alimentos que se notou uma aumento no consumo foram: salada crua; legumes e verduras cozidas e frutas. Já os alimentos que apresentaram uma maior queda no consumo foram: hambúrguer e embutidos; guloseimas e refrigerante. Em um estudo de intervenção realizado com escolares em Florianópolis observou mudanças no consumo de alimentos entre o grupo de alunos que receberam a intervenção e aqueles que não receberam sendo que o consumo de salgadinho industrializado teve o percentual de consumo diminuído

de 38,2 para 29,1% nas turmas intervencionadas; enquanto isso, nas turmas sem intervenção, o consumo desse alimento aumentou de forma significativa. Observou-se, ainda, redução percentual no consumo de bala/pirulito/goma de mascar de 12,7 para 3,6% ( $p = 0,125$ ) e de pipoca industrializada de 7,3 para 0% (FERNANDES et al., 2009).

#### 4. CONCLUSÕES

Notou-se que as crianças em todas as aulas, apresentavam muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessadas e curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente pudessem levar estes até a família e a comunidade.

Assim o programa de educação nutricional foi positivo, principalmente ao se considerar o curto tempo de intervenção e as alterações observadas na qualidade do consumo alimentar dos escolares. Com base nos achados, acredita-se que ações educativas em nutrição devam fazer parte do currículo escolar, aliadas à prática de atividades físicas. Enfatiza-se também a importância da integração de toda a comunidade escolar e da família a fim de propiciar à criança a formação de hábitos de vida saudáveis, prevenindo assim o aumento da prevalência da obesidade.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BENETTI, F.; BARBERINI, A.; WILK, R.L.; SPINELLI, R.B.; CENI, G.C. Educação Nutricional para Pré-Escolares em uma escola de Ensino Fundamental da Região Norte do Rio Grande do Sul. **Revista Perspectiva**, v.32, n.117, p.105-114, 2008.
- BONATO, J. A. S., PARRA, J. A. Q. Educação Nutricional na Infância. **Revista Nutrição: Saúde e Performance**, São Paulo, v. 5, n.25: p.28-33, 2004.
- BUSS PM. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Caderno Saúde Pública**, v.15, n.2: 177-85, 1999.
- CARVALHO, C.M.R.G.; et al. Consumo Alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição PUCCAMP**, Campinas, v. 14, n. 2, p 85-93, 2001.
- COSTA, A.G.M.C; GONÇALVES, A.R.; SUART, D.A.; SUDA, G.; PIERNAS, P.; LOURENA, L.R.; CORNACINI, M.C.M. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. **Rev Inst Ciênc Saúde**, v.27, n.3: 237-43, 2009.
- FAGIOLLI, D. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006. 244p.
- FERNANDES PS, BERNARDO CO, CAMPOS RM, DE VASCONCELOS FA. Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/ obesity and on foods eaten at primary schools. **Jornal de Pediatria**, v.85, n.4: 315-321, 2009.
- MELLO, ED. de; LUFT, VC.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, v.80, n.3, 2004.
- TRICHES, RM; GIUGLIANI, ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**. v.39, n.4, p.541-7, 2005.
- World Health Organization. Obesity. Preventing and managing the global epidemic: Report of WHO consultation group on obesity. **Geneva: WHO**; 1997.