

A IMPORTÂNCIA DA APLICABILIDADE DAS DIFERENTES OFICINAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS.

Jaylânne Gonçalves Lima– jaylanne_igt@hotmail.com¹

Paula Regina Lemos de Almeida Campos– paulareginacampos@hotmail.com

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi mostrar e relatar a importância das metodologias de materiais interativos de educação nutricional da APAE - Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Vitória. As atividades de educação alimentar nutricional são consideradas uma ferramenta de ação educativa na promoção de hábitos alimentares saudáveis, principalmente para os escolares e portadores de necessidades especiais que tendem ter um perfil nutricional não adequado. Ademais, conclui-se que a utilização de método lúdico no ensino de aprendizagem, permite um maior envolvimento do participante, agregando conhecimentos acerca da alimentação e adoção de hábitos alimentares saudáveis para conferir saúde e bem-estar. Para o profissional nutricionista, essa prática educativa permite a vivência de experiências como educador, adquirindo estratégias na arte de ensinar sobre alimentação.

PALAVRAS-CHAVE

Educação Nutricional. Dieta Saudável. Pessoas com Deficiência.

ABSTRACT

The objective of this work was to show and report the importance of methodologies of interactive nutrition education materials from APAE - Association of Parents and Friends of Exceptional Vitoria. Nutritional food education activities are considered an educational action tool in the promotion of healthy eating habits, especially for students and people with special needs who tend to have an inadequate nutritional profile. In addition, it is concluded that the use of playful method in learning teaching, allows a greater involvement of the participant, adding knowledge about food and adoption of healthy eating habits to confer health and well-being. For the nutritionist, this educational practice allows the experience of experiences as an educator, acquiring strategies in the art of teaching about food.

KEYWORDS

Food and Nutrition Education. Healthy Diet. Disabled Persons.

¹ Discente de Nutrição da Católica de Vitória - Centro Universitário

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a transição nutricional é caracterizada pela redução dos casos de desnutrição e aumento significativo da prevalência de sobrepeso e obesidade da população adulta, crianças e adolescentes (MATOS et al., 2011; BATISTA FILHO et al., 2008). Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009), meninos e meninas, 51,4% e 43,8% respectivamente, com a idade entre 5 a 10 anos de idade estão com o estado nutricional de sobrepeso e obesidade (IBGE, 2010).

Concomitantemente, houve também alterações nos hábitos alimentares como o aumento no consumo de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces) e refrigerantes. Um estudo realizado com uma amostra de 2.936 estudantes de 7 a 10 anos de escolas municipais de Florianópolis observou que 69,0% dos escolares consomem *fast foods* (hambúrguer/pizza, batatas fritas) pelo menos uma vez na semana, 41,0% relataram consumir doces mais de uma vez por semana e somente 32,0% dos estudantes consomem frutas e vegetais mais de cinco vezes por semana (COSTA; ASSIS, 2012).

Neste contexto, a escola surge como um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes através de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN), pois é um local no qual as atividades voltadas à educação em saúde podem ter grande repercussão. Trata-se de um local em que os indivíduos permanecem significativa parte do dia, onde realizam uma ou mais refeições, refletindo e compartilhando hábitos, preferências, modismos e comportamentos alimentares com os demais estudantes (VITTOLO et al., 2015).

A EAN visa à adequação alimentar, promovendo de forma livre e voluntária a mudança nos hábitos alimentares. Mas, para que ocorra a mudança alimentar de forma voluntária são necessárias estratégias que garantam essa adequação, principalmente com relação às pessoas que possuem algum comprometimento psicomotor e metabólico, tal como as pessoas portadoras de deficiências (ALMEIDA, 2017).

Realizar atividades de EAN no contexto da promoção da saúde, contribui para melhorias nos padrões de saúde, pois estimula a busca de soluções e organização para ação individual e coletiva (BRASIL, 2007). Portanto, se inserem nas práticas de promoção de saúde devido os efeitos positivos no organismo diante das orientações alimentar, e, ainda, a preservação das propriedades nutritivas dos alimentos envolvendo as técnicas de preparo e armazenamento (FERREIRA et al., 2007). Assim, a educação

nutricional proporciona ao indivíduo participante a capacidade de compreender seus hábitos e comportamentos alimentares, tornando-o responsável pela tomada de decisões a respeito de sua alimentação (RODRIGUES et al., 2006).

Portanto, este trabalho visa analisar a efetividade das metodologias de materiais interativos de educação nutricional da APAE - Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Vitória.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi uma pesquisa de campo, de caráter transversal, quantitativa descritiva, observacional. A pesquisa foi realizada na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Vitória- ES no período de agosto de 2019 a dezembro de 2019. Acompanhados pela nutricionista, com capacidades cognitivas diferentes e de padrão heterogêneo. Portanto, para realização do presente estudo, foi realizada uma análise de relatórios após as atividades de educação nutricional, com o apoio da nutricionista responsável pelo local. A nutricionista do local realiza essas atividades lúdicas com intuito de trabalhar o valor nutricional dos alimentos e o modo de preparo, bem como desenvolver a autonomia na confecção dos lanches saudáveis.

Foram analisadas atividades educacionais como: Oficinas de preparações de lanches saudáveis; Oficina de suco naturais; Piquenique na quadra; Oficina de educação nutricional: o que tem nesta caixa? (Adivinhação); Atividade sobre os sentidos (tato, olfato e paladar); Atividade de EN Semáforo dos alimentos; Atividades que estimulam a autonomia na montagem do prato; e Atividade sobre a origem dos alimentos. Todas essas atividades possuem objetivo de conhecer o perfil alimentar dos estudantes do local, bem como estimular a adoção de práticas saudáveis para melhora do perfil nutricional da amostra. As oficinas tinham duração média de uma hora e constavam de palestras dialogadas e dinâmicas interativas com utilização de diversos recursos como vídeos e demonstrações práticas. As atividades realizadas foram catalogadas a fim de apresentar os objetivos e passo-passo das atividades educacionais realizadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades de EAN foram avaliadas subjetivamente mediante a participação dos alunos da amostra e conhecimento, no qual era observada interação e compreensão dos desafios propostos. Os resultados foram positivos no qual corrobora um estudo

realizado em 2011, no qual resultou a importância da utilização de materiais lúdicos para as ações educativas, são estratégias atrativas para captar a atenção das crianças (OLIVEIRA et al., 2011).

As atividades de EAN, em geral, foram bem aceitas pelos estudantes avaliados, pois observou-se que os mesmos demonstravam interesse durante a realização destas e eram participativas. Pessoas com deficiências apresentam problemas de natureza físicas, nutricionais e psicológicas, que limitam o crescimento e o desenvolvimento dos mesmos.

Segundo Almeida et al., 2009, os portadores de deficiência que possuem situação socioeconômica precária não possuem uma dieta balanceada. Sendo assim, é necessária orientação nutricional como as atividades lúdicas a fim de minimizar a monotonia alimentar para garantir um melhor estado de saúde.

O uso de jogos e metodologias ativas no processo de aprendizagem serve como um estímulo para o desenvolvimento do aluno, no qual realiza aprendizagem e torna-se um agente transformador do ambiente em que vive. Os jogos educacionais são caracterizados por estimular a imaginação infantil, auxiliar no processo de integração no grupo, facilitar a construção do conhecimento em geral e melhorar a autoestima (FALKEMBACH et al., 2010).

Essas atividades lúdicas proporcionam o escolar de descobrir, conhecer e valorizar hábitos alimentares saudáveis, que podem perpetuar ao longo da vida. Os resultados positivos se dão pela aproximação dos escolares com o conhecimento através de uma metodologia que consiste em um processo ativo e interativo, que contém atividades como dinâmicas e jogos educativos (LANES et al., 2012). Uma tática educativa bastante utilizada atualmente são as oficinas culinárias, esta atividade promove o aprendizado de alimentação saudável através das experiências teórico-prática, que é constituído de conhecimento teórico, manipulação e a degustação de alimentos (VARGAS et al., 2011)

Os resultados das oficinas culinárias desenvolvidas com os alunos indicou uma carência de conhecimento sobre alimentação saudável. Os principais alimentos consumidos pelos estudantes no período que permanece em casa são os produtos industrializados, como balas, salgados e biscoitos recheados. Segundo Souza e colaboradores (2015), os escolares também se tornaram alvo da mudança no padrão alimentar, marcado pelo elevado consumo de alimentos com alta densidade calórica, ricos em gordura saturada, sódio, açúcares refinados e baixa concentração de nutrientes.

Adolescentes parecem preferir biscoito recheado, refrigerante, embutidos e enlatados em detrimento dos alimentos regionais e in natura, como feijão, frutas e verduras (BARRETO et al., 2005).

Foram realizadas 4 oficinas culinárias no período de agosto à dezembro de 2019, no qual houve preparação de espetinhos de frutas, salada de frutas, sanduíche natural, suco de beterraba com laranja e beijinho de batata doce com cacau. Essas atividades no ambiente escolar são positivas, visto que é um local propício à aplicação de programas de educação em saúde, incluindo conceitos de alimentação saudável (SANTO et al., 2012).

Sabendo que os hábitos são formados na infância, o nutricionista que aplica essas atividades lúdicas e interativas para o desenvolvimento de ações educativas, visto que desta forma, essa faixa etária aprendem de maneira mais fácil e divertida (KISHIMOTO et al., 2008), favorecendo mudanças de atitudes e a melhoria das práticas alimentares (DEMINICI et al., 2007).

Com essas oficinas, foi possível avaliar o conhecimento prévio sobre: alimentação saudável, vícios alimentares, a classificação dos alimentos. O envolvimento com a execução das preparações, provavelmente, contribuiu para um maior interesse para o consumo do produto final, pois manipular, preparar e provar alimentos pode estimular seu consumo, constituindo-se de um trabalho interdisciplinar que promoveu o conhecimento para uma alimentação saudável, equilibrada e nutricional. Assim, a nutricionista desperta a consciência dos alunos sobre a relação entre comportamento alimentar e vida saudável.

Estudos consideraram que a EAN aumenta nos indivíduos a capacidade de definir, analisar e agir sobre seus questionamentos (DAVANÇO et al., 2004). Tais aspectos podem ser relacionados aos resultados do presente estudo no qual evidenciou a efetividade desta abordagem educacional na transmissão de conceitos alimentares e acréscimo de conhecimentos acerca de alimentos e alimentação saudável, em escolares do ensino fundamental.

A atividade lúdica “Piquenique na quadra” teve como objetivo vivenciar a comensalidade, o consumo de alimentos e preparações culinárias saudáveis e prazerosas. Esta ação destacou-se pela distribuição de afazeres entre os alunos, respeitando a capacidade e a segurança de cada uma nos momentos de fracionar alimentos e manipular utensílios de cozinha. Portanto, visou estimular o consumo de alimentos e preparações culinárias saudáveis e prazerosas.

É imprescindível que o aumento do consumo de frutas e hortaliças deve ser estimulado, inclusive no ambiente escolar, visto que tais alimentos são fontes ricas em micronutrientes, fibras e água associados à baixa densidade energética. Ademais, o aumento desses alimentos representa a possível redução da ingestão de produtos ultraprocessados que possuem grande quantidade de açúcar, gordura e sódio (ZOLLAR, 2013).

Outra EAN realizada foi à ação realizada “o que tem nesta caixa? (Adivinhação)”, que teve o objetivo de estimular uma alimentação saudável de forma dinâmica e criativa. Levar conhecimento sobre nutrição e alimentação saudável. Foram colocadas frutas em uma caixa escura, onde os alunos da instituição colocavam a mão, e através do tato identificar o alimento. Foi explicado sobre a importância do consumo desses. Foram utilizadas as frutas kiwi, morango, uva, pera, laranja, pêssigo, banana, maçã e ameixa. Após o término da atividade foi feita a degustação de salada de frutas. Com isso, pode-se observar a efetividade nas atividades desenvolvidas visto que todos ficaram envolvidos com as atividades. As atividades lúdicas são processos que envolvem o indivíduo e sua cultura, adquirindo especificidades de acordo com cada grupo (CORDOZZO et al., 2010).

A atividade sobre os sentidos (tato, olfato e paladar), foi realizada para explicar a importância dos cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) depois, foram vendados os olhos das crianças e exposto alimentos (frutas variadas) que estimulasse a curiosidade e aguçasse os sentidos com brincadeiras de adivinhação. As frutas foram previamente higienizadas, foram faladas da importância da higienização das mesmas e das mãos dos manipuladores, todas as crianças lavaram as mãos antes da atividade. Esta atividade objetivou-se de apurar os sentidos do paladar, olfato e tato para a identificação de alimentos.

Já as ações de EAN Semáforo dos alimentos teve como objetivo conhecer os alimentos que compõem uma alimentação saudável, identificar os alimentos saudáveis (círculo verde), alimentos que requerem moderação (círculo amarelo) e alimentos que devem ser evitados (círculo vermelho), bem como estimular o consumo de frutas, legumes e verduras entre os alunos. A atividade se deu inicialmente falando um pouco sobre o significado do semáforo e posteriormente foi proposto que os estudantes fossem colocando cada figura no seu devido lugar de acordo com sua importância na nossa alimentação. Os estudantes participaram ativamente e conseguiram "aprender um pouco" sobre a importância de consumir os alimentos saudáveis e evitar os alimentos representados pela cor vermelha já que podem levar ao desenvolvimento de várias doenças e até mesmo de cáries. Ao final da atividade algumas crianças conseguiram identificar o significado das cores, se relacionadas aos alimentos.

Essas atividades educativas quando são aplicadas promovem o processo de ensino-aprendizagem estimulando o sistema cognitivo, com o favorecimento a resolução de problemas. Diante disso, essas atividades abordaram o conceito alimentos e a importância de escolhas saudáveis, hábitos esses que tendem a manter ao longo da vida, visando qualidade de vida (ZANON et al., 2008).

As atividades lúdicas podem contribuir amplamente para o processo de aprendizado da criança. A utilização da ludicidade potencializa a exploração e a construção do conhecimento, pois permite às crianças identificar, classificar, agrupar, ordenar, simbolizar e combinar informações, ao mesmo tempo em que desenvolvem a atenção e a concentração (KISHIMOTO et al., 2008). Assim, com a evolução das técnicas educativas, os jogos pedagógicos se configuraram como uma ferramenta complementar na construção e fixação de conceitos desenvolvidos em sala de aula, bem como num recurso motivador para o aluno (VARGAS et al., 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividades de educação nutricional podem ser consideradas uma ferramenta de suma importância na ação educativa na promoção de hábitos alimentares saudáveis, principalmente para os escolares com necessidades especiais que tendem ter um perfil nutricional não adequado. Portanto, a EAN apresenta enorme relevância para promoção de estilos de vida saudáveis no qual proporciona formação de hábitos nutricionais adequados. Ademais, conclui-se que a utilização de método lúdico no ensino de aprendizagem, permite um maior envolvimento do participante, agregando conhecimentos acerca da alimentação e adoção de hábitos alimentares saudáveis para conferir saúde e bem-estar. Para o profissional nutricionista, essa prática educativa permite a vivência de experiências como educador, adquirindo estratégias na arte de ensinar sobre alimentação.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marina Ferreira Araujo. **Síndrome de Down: materiais interativos no ensino da educação nutricional**. 2017. 135 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciência e Tecnologia) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2017.

BATISTA FILHO, M., et al. **Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, p. 247-257, 2008.

CORDAZZO, S. T. D.; Westphal, J. P.; Tagliari, F. B.; Vieira, M. L. **Brincadeira em Escola de Ensino Fundamental: Um estudo observacional**. Interação em Psicologia, v.14, n.1, p.43-52, 2010.

COSTA, F.F.; ASSIS, M.A.A . **Self-reported physical activity and food intake patterns in schoolchildren aged 7-10 from public and private schools**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.14, n.5, p. 497-506, 2012.

COSTA, L.C.F., et al. **Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28, n. 6, p. 1133-1142, 2012.

DAVANÇO, G. M.; MOCHI, G.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIONE C. P. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico expostos e não expostos a curso de educação nutricional**. Rev. Nutr., v.17, n.2, p.177-184, 2004.

FERREIRA, V.A; MAGALHÃES, R. **Nutrição e promoção de saúde: perspectivas atuais**. Cad. Saúde Pública, v.23, n. 7, p. 1674-1681, 2007

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010.

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 183p.

LANES, Dário Vinícius Ceccon et. al. **Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil.** Revista Ciências e Ideias, v. 4, n. 1, jul. 2012.

MATOS, S.M.A., et al. **Weight gain rate in early childhood and overweight in children 5-11 years old in Salvador, Bahia State, Brazil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 714-722, 2011.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. **Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos.** Cad. Saúde Pública, v.22, n. 5, p. 923-931, 2006.

SANTOS, L. A. S. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão.** Ciênc. Saúde Coletiva, v.17, n.2, p.455-462, 2012.

VARGAS, I. C. S.; SICHIERI, R.; SANDRE-PEREIRA, G.; VEIGA, G. V. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas.** Rev. Saúde Publica, v.45, n. 1, p.59-68, 2011.

VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2015. 568 p.

ZANON, D. A. V.; GUERREIRO, M. A. S.; OLIVEIRA, R. C. **Jogo didático ludo químico para o ensino de nomenclatura dos compostos orgânicos: projeto, produção, aplicação e avaliação.** Ciências & Cognição, v.13, n.1, p.72-81, 2008.

ZOLLAR, V. **Alimentação do pré-escolar e escolar. Curso Didático de Nutrição.** São Caetano do Sul, São Paulo, 2013.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. **Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba.** Cad. Escola de Saúde, v. 2, n. 6, p. 100-6, 2011.