



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### Alimentação Saudável e Pré-escolares: Um Relato de Experiência

Elizy Felipe de Franco<sup>1</sup> (G); Isabella Resende Coelho<sup>1</sup> (G); Kálita Oliveira Lisboa<sup>1</sup> (G); Mailla Ayuri Abe<sup>1</sup> (G), Milena Vitoria Machado Moreira<sup>1</sup> (G); Talita Lima<sup>1\*</sup> (G); Vitória Rezende Megale Bernardes<sup>1</sup> (G); João Beltrão Ormino (PQ)<sup>1</sup>.

\*talitalimamed@gmail.com

<sup>1</sup>Av. Universitária Km 3,5. Cidade Universitária – Anápolis/Go. Centro Universitário UniEvangélica

### RESUMO

A ação educativa foi uma realização em conjunto das ligas acadêmicas: Liga Acadêmica de Oncologia de Anápolis (LAONCO) e Liga Acadêmica Saúde da Criança e Adolescente (LISCA), ocorreu no Centro de Educação Infantil Pelicano, no dia 22 de maio de 2018, com crianças pré-escolares (de dois a cinco anos) e foi abordado o tema alimentação saudável. Teve como objetivo o ensino sobre a ingestão de alimentos apropriados dentro de uma dieta balanceada e adequada para a idade de tais crianças. Como metodologia, o assunto foi exposto de forma lúdica por meio da utilização de cartazes com desenhos de pirâmides alimentares e músicas sobre o tema. A atividade de extensão obteve excelentes resultados, visto que os discentes, ao final da dinâmica, sabiam falar sobre a importância de ter uma alimentação saudável, o que implica em prevenção de doenças relacionadas a obesidade (como por exemplo a Hipertensão Arterial Sistêmica, Dislipidemia e Diabetes Mellitus), uma consequência de maus hábitos alimentares.

**Palavras-chave:** Alimentação. Saúde. Pré-escolares.

### INTRODUÇÃO

A obesidade pode ser definida como um transtorno do comportamento alimentar, que acarreta no excessivo consumo de alimentos, comparado com o gasto energético (FARIA, 2010). Esta pode ter seu início em qualquer faixa etária, e pode ser desencadeada, entre outros fatores pelo consumo excessivo de carboidratos e lipídeos (MIRANDA, et al., 2015).

O índice de obesidade infantil tem aumentado consideravelmente no Brasil relacionado ao aumento do consumo de alimentos industrializados e sem valor nutricional. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 16,7% dos jovens brasileiros de 10 a 19 anos estão acima do peso (DIAS, et al., 2017). Nessa perspectiva, as ações de extensão voltadas à educação em saúde precisam de uma atenção a



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

mais quanto a devida orientação nutricional para estudantes da infância e adolescência, para evitar o desenvolvimento de certas comorbidades, como diabetes, dislipidemia e hipertensão arterial.

O objetivo do projeto criado por meio da ação de extensão pelos estudantes de graduação do curso de medicina da UniEvangélica se resume na produção de metodologias ativas com a finalidade de proporcionar a aprendizagem efetiva de uma alimentação balanceada. Os estudantes pré-escolares, então, conseguiriam ter acesso à importância da alimentação saudável na prevenção da desnutrição e da obesidade infantil, criando assim uma afirmação da identidade alimentar.

## METODOLOGIA

A ação educativa ocorreu no Centro de Educação Infantil Pelicano, uma escola de ensino infantil, especializada em crianças de dois a cinco anos. Foi realizado pela Liga Acadêmica de Oncologia de Anápolis (LAONCO) em conjunto com a Liga Acadêmica Saúde da Criança Adolescente (LISCA), no dia 22 de maio de 2018.

Foram necessárias três reuniões antes da ação, com duração de uma hora cada, destinadas a sua organização e planejamento. O público alvo foram os discentes do Centro de Educação Infantil Pelicano na faixa etária de dois a cinco anos. Os membros das ligas acadêmicas realizaram uma oficina com o tema “Alimentação Saudável”, a qual necessitou de cartazes educativos e aparelho de som para sua concretização. O tempo de duração da ação foi de duas horas, gastos com ensinamentos e interação com as crianças.

A ação constitui-se de dois momentos: primeiro, as crianças foram apresentadas a conhecimentos sobre a alimentação saudável, com o uso de uma pirâmide alimentar, e posteriormente estes foram firmados a partir de músicas e perguntas feitas às crianças, instigando-as a participar ativamente das ações, dessa forma, consolidando os ensinamentos repassados.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

O cumprimento do Direito Humano à Alimentação Adequada advém da abordagem da educação alimentar e nutricional pelos diversos aparatos sociais que rodeiam à todos, como o



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

governo, a escola e a família. Ao observar os documentos que regem as políticas públicas brasileiras no que tange a alimentação e a nutrição, é possível ver o aumento da importância dada à educação em ambos os campos (LIMA; BUENO, 2016). A vigência de tal assunto se justifica na reformulação de vários programas governamentais buscando por em prática a promoção da saúde (SANTOS, 2012).

Santos (2012) afirma ainda a complexidade do contexto da atenção à saúde quando se trata de práticas de educação alimentar e nutricional que são realizadas em um campo restrito, visando grupos específicos. De acordo com Lima, a escola se mostra um ambiente propício para a realização de ações educativas que visem à prática da alimentação saudável englobando o incentivo à autonomia e ao auto-cuidado dos alunos (LIMA; BUENO, 2016). Foi relatado por Assis que a promoção de hábitos saudáveis em escolas resulta em saldo positivo na melhora da dieta de adolescentes. O mesmo estudo mostrou que os hábitos alimentares são estabelecidos em fases precoces, antes da adolescência, e sofrem poucas mudanças conforme a criança avança até a fase adulta (ASSIS, et al., 2014).

Oliveira reafirma que o hábito alimentar se solidifica na infância por meio do tipo de aleitamento, a forma como os alimentos foram introduzidos, as primeiras experiências com tais alimentos, os hábitos da família, a condição socioeconômica na qual aquela criança está inserida associado à genética. O contexto ambiental pode gerar consequências negativas para a saúde na fase adulta, caso tal rotina for inadequada. Há a necessidade, portanto, de ações educativas que visem faixas etárias mais precoces para que seja desenvolvida uma forma saudável de se alimentar que se tornará um hábito para o resto da vida (OLIVEIRA; ROCHA, 2016). LIMA e BUENO (2016) explana sobre o preocupante aumento do número de crianças e de adolescentes obesas. O sedentarismo, consequente do uso desenfreado da tecnologia, se configura como aliado da má alimentação, culminando na elevação da prevalência da obesidade (LIMA; BUENO, 2016).

As pré-escolas e as escolas fornecem um acesso às crianças incomparável e representa o local que fomenta a promoção da alimentação saudável além de promover a prática de exercício físico, combatendo nas duas frentes: sedentarismo e má alimentação (OLIVEIRA; ROCHA, 2016).



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

A julgar pela vasta necessidade de tais ações educativas em pré-escolas que visem faixas etárias precoces, a LAONCO, em parceria com a LISCA, realizou uma ação no Instituto Pelicano com crianças de 2 a 5 anos. A ação foi realizada por 19 acadêmicos de Medicina, abrangendo alunos do terceiro ao sexto períodos, 8 da LAONCO e 11 da LISCA.

O intuito do projeto era trazer para a sala de aula a discussão sobre os alimentos saudáveis. Tal ação ocorreu por meio do questionamento acerca de quais são as refeições das crianças e de qual alimento elas gostam, engajando uma conversa informal e lúdica sobre o assunto haja vista que uma aula/palestra expositiva de nada valeria para tal faixa etária. Foram abordados vários aspectos relacionados à alimentação diária, como o que as crianças mais costumam comer em cada refeição, se possuem hábitos pouco saudáveis (alto consumo de açúcar, gorduras, alimentos industrializados) e o apreço por verduras, frutas e legumes. A cada momento da discussão, os acadêmicos foram introduzindo orientações sobre hábitos alimentares mais saudáveis, fornecendo dicas para substituições de produtos pobres em nutrientes como refrigerantes e doces por alimentos mais nutritivos como sucos ou mesmo a ingesta das próprias frutas.

Ao abordar as crianças o lúdico é indispensável, de acordo com Oliveira, esse processo incentiva o desenvolvimento de várias habilidades como de raciocínio, de socialização com os colegas, de amor próprio e de tomada de decisões (OLIVEIRA, 2016). Para tanto, foram utilizados artifícios que prendessem a atenção dos alunos e ao mesmo tempo ilustrassem o conhecimento repassado. Um deles foi o uso de cartaz representando a pirâmide alimentar, na qual são fornecidas importantes informações acerca do consumo de determinados alimentos indispensáveis no cotidiano nutricional dos indivíduos.

O recurso da pirâmide alimentar é utilizado em várias partes do mundo para orientação nutricional no intuito de promover mudanças de hábitos alimentares visando a saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças. Ela é dividida em quatro níveis crescentes acerca da quantidade necessária de cada tipo de alimento em uma refeição completa, incluindo cereais, frutas, carnes, derivados lácteos, gorduras e açúcar (PHILLIPI, 1999). Dessa forma, pôde-se transferir importantes conceitos de forma lúdica e envolvente, garantindo melhores resultados.

Outro recurso utilizado foi a canção “Sopa”, do grupo musical Palavra Cantada. A letra da música aborda importantes alimentos que devem estar inclusos desde as primeiras refeições



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

como verduras, carnes e leguminosas. Devido à faixa etária das crianças (cerca de 2 a 5 anos), encontramos nas canções uma excelente maneira de ensinar e garantir melhor assimilação das informações repassadas.

## RESULTADOS

Houve um esforço no sentido do despertar da importância para a alimentação saudável em crianças que estão no início do seu aprendizado e relação com a comida, pois nessa fase da vida, a criança desenvolve seus hábitos alimentares. O valor desse ensinamento prova reflexos futuros: na escolha dos alimentos, nos hábitos alimentares e consciência em relação à própria saúde desses futuros adultos. Por meio do conhecimento promovido acerca de alimentação saudável em qualidade e quantidade, será possível se alimentar adequadamente, promovendo e conservando uma boa saúde, evitando inclusive a obesidade e a desnutrição.

Sendo assim, a ação educativa realizada pelas ligas LAONCO e LISCA, teve papel fundamental na saúde dessas crianças, visto que, a partir destas os discentes foram estimulados a seguir um estilo de alimentação saudável que prevenirá futuras doenças crônicas, como obesidade e suas comorbidades associadas (Hipertensão Arterial Sistêmica, Dislipidemia, Diabetes Mellitus tipo 2, entre outras).

## Considerações Finais

A ação educativa conseguiu alcançar seus objetivos transmitindo conhecimentos a cerca da alimentação saudável e da prevenção da obesidade infantil, fazendo com que as crianças compreendessem quais alimentos devem fazer parte de seu dia-a-dia e quais devem ser evitados em seu cotidiano. Como ponto negativo pode-se ressaltar que os acadêmicos das ligas obtiveram um pouco de dificuldade em manter a ordem da sala enquanto falavam, pois as crianças queriam participar a todo momento, contando histórias a respeito do tema. No entanto, tal problema foi resolvido com o apoio das professoras do centro de ensino, que rapidamente colocaram ordem no local.

## AGRADECIMENTOS

Em nome das ligas acadêmicas LAONCO e LISCA, gostaríamos de agradecer a disponibilidade e empenho dos acadêmicos envolvidos, que possibilitaram uma ação divertida e produtiva para aquelas crianças. Gostaríamos também de agradecer a recepção e confiança por parte da diretoria e das professoras do Centro de Educação



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Infantil Pelicano, que acreditaram no trabalho das ligas e proporcionaram o contato com essas crianças. Por fim, gratidão aos alunos de 2 a 5 anos, que foram muito participativos, curiosos e receptivos com todos envolvidos na ação educativa.

## REFERÊNCIAS

- 1- ASSIS, M. M.; PENNA L. F.; NEVES C. M.; MENDES, A. P. C. C.; OLIVEIRA, R. M. S.; NETTO, M. P. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG. HU Revista. 2014; v.40, p. 135-143.
- 2- DIAS, P. C.; et al. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. Cad. Saúde Pública 2017; v.33, n.7.
- 3- FARIA, A. P. Obesidade Infanto-Juvenil: um desafio a ser vencido – revisão sistemática. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.4, n.20, p.107-120, Mar./Abr. 2010.
- 4- LIMA, M. M.; BUENO M. B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. J Health Sci Inst. 2016; v.34, n.4, p. 213-8.
- 5- MIRANDA, J. M. Q.; et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: Públicas vs. Privadas. Rev Bras Med Esporte – v. 21, n. 2 – Mar/Abr, 2015.
- 6- OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares de rede municipal de ensino de Curitiba. Cadernos da Escola de Saúde. 2017; v.2, n.6, p. 100-116.
- 7- PHILLIPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr. 1999; v.12, n.1, p. 65-80.
- 8- SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva. 2012; v.17, n. 2, p. 453-462.