

AÇÃO EDUCATIVA COM ESCOLARES DO 4º ANO DE ESCOLA PÚBLICA

Ana Caroliny Rodrigues Gomes¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4402640182149627>

Ana Cristina de Sousa Valadão²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8683423279051031>

Antônio Guilhermy Rodrigues Da Silva³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5448487361953311>

Erika de Carvalho Brito⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3613377457122128>

Ellen Victória De Jesus Rodrigues⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7500756633339652>

Geovana Francisca Marinho De Sousa⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5532580925509509>

Leandro Victor Martins Menezes⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4952433772259062>

Luana Loiola Alves⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3815864468966880>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁹.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A infância é um período de rápido desenvolvimento, responsável por influenciar a saúde e os hábitos das fases posteriores. Por isso, a oferta de uma alimentação adequada é imprescindível para a criação de indivíduos com uma boa qualidade de vida no futuro. Neste sentido, a dieta baseada em alimentos frescos e in natura, incluindo todos os grupos alimentares, deve ser priorizada. Alimentos como feijão, arroz, frutas, legumes, verduras e etc, devem ser ofertados diariamente. O consumo de alimentos ricos em ferro e vitamina A deve também ser continuado. A alimentação saudável na infância desempenha um papel vital no crescimento, desenvolvimento e bem-estar geral das crianças. A literatura traz com frequência que os hábitos alimentares são consolidados na infância e o desenvolvimento de um estilo de vida saudável nesta fase é capaz de prevenir uma série de doenças na idade adulta. Dessa forma é de fundamental importância o desenvolvimento de ações educativas neste período da vida, para garantir melhores níveis de saúde e qualidade de vida no futuro. A ação educativa foi desenvolvida com crianças de ambos os sexos, estudantes do quarto ano do ensino fundamental, com idade entre 8 e 10 anos, de escola pública do interior do Piauí. Para a execução da atividade foram utilizadas dinâmicas, jogos exposição dialogada com auxílio de slides.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Nutricional. Infância. Alimentação Saudável.

EDUCATIONAL ACTION WITH STUDENTS OF THE 4th YEAR OF PUBLIC SCHOOL

ABSTRACT: Childhood is a period of rapid development, responsible for influencing health and habits of later stages. Therefore, the provision of adequate food is essential for the creation of individuals with a good quality of life in the future. In this sense, the diet based on fresh and fresh foods, including all food groups, should be prioritized. Foods such as beans, rice, fruits, vegetables, etc., should be offered daily. The consumption of foods rich in iron and vitamin A should also be continued. Healthy eating in childhood plays a vital role in the growth, development and overall well-being of children. The literature often brings that eating habits are consolidated in childhood and the development of a healthy lifestyle at this stage is able to prevent a number of diseases in adulthood. Thus it is of fundamental importance to develop educational actions in this period of life, to ensure better levels of health and quality of life in the future. The educational action was developed with children of both sexes, students of the fourth year of elementary school, aged between 8 and 10 years, from a public school in the interior of Piauí. For the execution of the activity were used dynamics, games exhibition dialogue with the aid of slides.

KEY-WORDS: Nutritional Education. Childhood. Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A nutrição adequada durante os primeiros anos de vida não apenas promove um crescimento físico adequado, mas também influencia aspectos cognitivos, comportamentais e de saúde a longo prazo. De acordo com a pesquisa conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), a má alimentação é um dos principais fatores relacionados ao aumento das taxas de obesidade e doenças crônicas em crianças no Brasil. Tal cenário reforça a urgência de promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

O Consenso Brasileiro de Nutrição Infantil (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021) ressalta que uma alimentação balanceada na infância é fundamental para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, proteínas e fibras, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento infantil. Além disso, estudos como o trabalho de Smith *et al.* (2022) destacaram a correlação entre uma dieta rica em alimentos naturais, como frutas, vegetais e grãos integrais, e o desenvolvimento cognitivo positivo em crianças.

Nessa perspectiva, a alimentação saudável na infância é essencial para oportunizar um crescimento e desenvolvimento ótimos, tanto do ponto de vista físico, quanto mental. Utilizar uma dieta balanceada e nutritiva, possibilita não apenas a prevenção de problemas de saúde a longo prazo, mas também pode promover um melhor desempenho cognitivo e estabelecer hábitos alimentares saudáveis que perdurem ao longo da vida. Assim, pais, educadores e profissionais de saúde desempenham um papel vital ao educar as crianças sobre a importância dos alimentos e ao proporcionar um ambiente propício para escolhas alimentares saudáveis.

Diante do exposto, esta ação educativa foi realizada com alunos do 4º ano do ensino fundamental menor de faixa etária entre 8 a 10 anos de idade da escola municipal do interior do estado do Piauí, com o objetivo de incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

METODOLOGIA

Inicialmente, com intuito de conhecer melhor o público alvo da ação educativa, foi realizado o diagnóstico situacional, utilizando a estratégia de perguntas e respostas. E com base nos resultados foi realizado o planejamento da ação conforme quadro abaixo:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Hábitos alimentares saudáveis em crianças
Público-Alvo	Crianças atualmente no 4º ano do ensino fundamental menor, e de escola pública .
Dinâmica para sensibilização	Brincadeira do semáforo
Objetivos (geral e específicos)	Objetivo geral: Desenvolver atividade educativa sobre hábitos alimentares saudáveis com o público alvo Objetivo específico: Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis
Conteúdos	Guia alimentar para orientação de hábitos saudáveis
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Papel impresso e frutas
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos do curso de Nutrição, professora Regina Cavalcante e alunos presentes na escola
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	08/08/2023
Local de realização da atividade	Escola Municipal José João de Moura (sala de aula)
Tempo de duração da Atividade	30 a 40 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, <i>folder</i> , cartilha, simulação, vídeo, etc)	Slide com um jogo de perguntas sobre os hábitos de vida e de alimentação das crianças e exposição dialogada, jogo de perguntas e respostas e distribuição de salada de frutas.
Estratégias para Avaliação da Ação	Formativa e diagnóstica

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Foi aplicada uma dinâmica de sensibilização da turma com o objetivo de motivar quanto à participação na ação educativa, promover estímulo para o aprendizado, descontrair e também conhecer melhor os participantes da ação. A estratégia utilizada um jogo de perguntas explicado com auxílio de *slides*, constituído de perguntas sobre os hábitos de vida, com opções de respostas sim e não.

Estratégia(s) utilizadas para execução da ação

Foi realizada uma exposição dialogada com auxílio de slides contendo a pirâmide alimentar, explicando que o instrumento era importante guia para orientação do desenvol-

vimento de hábitos alimentares saudáveis. Foi enfatizado a importância do consumo de alimentos de todos os grupos de alimentos da pirâmide conforme as quantidades recomendadas para o adequado crescimento e desenvolvimento.

Avaliação de aprendizagem

Para avaliação da aprendizagem, pensando no público alvo, foi utilizado a dinâmica do semáforo. Na execução alguns alunos se mostraram um pouco tímidos, receosos de errar a resposta das perguntas, Aspecto que foi trabalhado com incentivo por parte dos executores da ação do grupo de alunos a participar da atividade, pois a tarefa a ser realizada era algo simples, no qual não teria problema nenhum errar. Ao decorrer da execução o público sempre se mostrou empolgado, o que trazia um certo barulho em determinados momentos, mas algo que também já era esperado dentro do planejamento. Levando em consideração estes acontecimentos, a dinâmica foi executada com sucesso tudo ocorreu como esperado, sendo assim considerado com falhas previsíveis quanto à interferências sobre a avaliação de aprendizagem.

Dificuldades encontradas

Ocorreram poucas dificuldades, dentre elas a principal foi conter a empolgação do público-dono momento de debater algum assunto abordado, pois em alguns momentos os alunos se distraíram com conversas paralelas com os colegas. Foram encontradas dificuldades também na apresentação do slide por problemas com a conexão a rede de *internet*, o que acabou impossibilitando a apresentação visual, no entanto a situação foi contornada com a explicação desse material apenas de forma verbalizada abordando conteúdo que seria discutido nos *slides*, entretanto acredita-se que esse acontecimento tenha sido favorável, pois a partir desse momento os alunos mostraram-se mais participativos na discussão, e realmente acolheram a ação.

Aprendizado

Observou-se durante a realização da atividade uma troca de informações entre o público-alvo e a equipe executora, assim como vimos na disciplina no sentido de evitar abordagens normativas e autoritárias, que desconsiderasse as vivências, os saberes e os desejos dos indivíduos ou comunidades, sendo respeitado o conhecimento e opiniões prévias dos mesmos. Evitou-se julgamento em relação aos hábitos alimentares anteriores, como também disseminar informações radicais sobre alimentos ultraprocessados (bolacha recheada, refrigerante, salgados etc), apenas foi explicado as possíveis consequências negativas para a saúde, aconselhado consumir moderadamente. Acreditamos também que

fomos capazes de promover uma ação que contribuísse para a ampliação do repertório de informações, o desenvolvimento de habilidades e a autonomia desses estudantes para escolhas mais conscientes, aspecto esse que ficou claro pela participação do público-alvo em nossas atividades. Para nossa prática, ficou evidente que as crianças são um público de fácil influência, visto que muitos consomem ultraprocessados devido a publicidade em televisão, ou até mesmo em desenhos animados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas intervenções realizadas observou-se uma maior prática em hábitos alimentares com baixo teor nutritivo, seja devido a facilidade no acesso, seja devido a influência da mídia. Com isso, as ações educativas em nutrição se mostram de máxima relevância ao observar a interação do público leigo, independente da faixa etária.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

IBGE. (2020). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**.

Sociedade Brasileira de Pediatria. (2021). Consenso Brasileiro de Nutrição Infantil: Manual de Orientação. **Departamento de Nutrologia**. São Paulo: SBP.

SMITH, A. D. (2022). Healthy Eating and Cognitive Performance in Children: A Systematic Review. **British Journal of Nutrition**, 127(5), 927-9.

ANEXO 2:

Imagens 2:

