

CONIC-SEMESP 14º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: IMPACTO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NO CONHECIMENTO DE PRÉ-ESCOLARES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: NUTRIÇÃO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI

AUTOR(ES): DANIELA HARUMY ISHIMINE, CINTYA PORTO DE SOUZA OLIVEIRA, THAYSSA FERNANDA PEDROSO DE SOUZA

ORIENTADOR(ES): MARIA DO CARMO AZEVEDO LEUNG, VANESSA YURI SUZUKI

COLABORADOR(ES): CINTYA PORTO DE SOUZA OLIVEIRA

Realização:



Apoio:



IMPACTO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NO CONHECIMENTO DE PRÉ-ESCOLARES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PLAYFUL ACTIVITIES' IMPACT ON KNOWLEDGE OF PRESCHOOL CHILDREN ABOUT HEALTHY EATING.

1. RESUMO

Introdução: Mudanças no estilo de vida da população contribuíram para modificações dos hábitos alimentares, levando ao aumento da obesidade infantil. Neste cenário, o ambiente escolar torna-se fundamental na inserção de conhecimento sobre alimentação saudável. **Objetivo:** Verificar o impacto das atividades lúdicas na assimilação dos pré-escolares sobre alimentos “saudáveis”. **Método:** Aplicação de atividades lúdicas que incentivem o consumo de alimentos saudáveis em pré-escolares de Escolas Municipais de Educação Infantil no município de São Paulo. **Resultados:** Após aplicação das dinâmicas, foi observado que 83% das crianças conhece o significado da alimentação saudável e quais alimentos fazem parte desse grupo, porém 17% ainda não compreendem essa diferença. **Conclusão:** as atividades lúdicas são grandes auxiliadoras no processo de aprendizagem de crianças e que a introdução precoce de hábitos alimentares “saudáveis” podem diminuir significativamente os riscos de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis futuramente.

Palavras chave: Hábitos alimentares, Pré-escolar, Educação alimentar e nutricional

ABSTRACT

Introduction: Changing in life style of the population contributed to the modifications in eating behaviours, and consequently to the increase in childhood obesity. As a result of this scenario, the school environment becomes fundamental in the insertion of knowledge about healthy diet. **Goal:** Verifying the impact of ludic activities in the preschoolers' assimilation about “healthy” foods. **Method:** Applying ludic activities that incentive the consumption of healthy foods in preschoolers in municipal kindergartens located in Sao Paulo City, Brazil. **Results:** After the application of ludic

activities, it was observed that eighty-three percent of the children knows about the concept of healthy food, and they know what kind of foods make part of this group even though seventeen percentage still do not know this difference. **Conclusion:** The ludic activities are great helpers in the child's learning process. Also, the premature introduction of healthy eating behaviours decreases the risks of developing non-transmissible chronic diseases significantly in the future.

Keywords: Food habits, Preschool, Food and nutrition education

2. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que contribuíram nas modificações dos hábitos alimentares da população. Esses fatores levaram à transição no estado nutricional, resultando no declínio da desnutrição, que era um dos principais desafios em saúde pública nos anos anteriores, e em contrapartida, o aumento considerável da obesidade coexistindo com as deficiências nutricionais e das doenças crônicas não transmissíveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006; ESCRIVÃO et al, 2000; SCHMITZ, 2008). A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2008-2009) mostra que 33,5% das crianças de 5 a 9 anos de idade apresentam excesso de peso e 14,3% obesidade (IBGE, 2008-2009).

Na fase pré-escolar é incorporado novos hábitos alimentares, que está relacionado ao descobrimento de novos sabores, texturas e cores, que influenciarão diretamente o padrão alimentar a ser adotado pela criança futuramente (PHILLIP; CRUZ; COLLUCI, 2003).

Observa-se cada vez mais frequente o aumento no consumo de produtos industrializados, geralmente com maior densidade energética contribuindo para o desenvolvimento obesogênico das crianças (ESCRIVÃO et al, 2000).

Outros fatores como os avanços tecnológicos têm proporcionado mudanças no estilo de vida das crianças pela permanência de horas em frente da televisão e disseminação de jogos eletrônicos (ESCRIVÃO et al, 2000).

A influência da família é fundamental para a seleção e aquisição dos alimentos ofertados aos filhos, considerando-se além da condição socioeconômica, a educação dos pais para as escolhas alimentares (AQUINO E PHILLIP, 2002).

A escola também exerce influência nos hábitos de vida dos pré-escolares proporcionando atividades lúdicas que são uma importante ferramenta auxiliadora na construção do aprendizado (CHAGURI, 2006). Nesse aspecto, o ambiente escolar é fundamental para a fixação de bons hábitos, visto que a criança permanece no local boa parte do seu dia, convivendo com educadores e outras crianças que irão influenciar a formação de seus valores e estilo de vida, inclusive a alimentação (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012; BOCCALETTO; MENDES, 2009).

Diante do exposto, evidencia-se que programas de orientação alimentar direcionados a esta faixa etária são de suma importância para estruturar o comportamento cognitivo das crianças e prevenir doenças futuras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

3. OBJETIVO

Verificar o impacto das atividades lúdicas na formação cognitiva de crianças de 4 a 6 anos, estudantes de Escolas Municipais de Ensino Infantil (EMEI) localizadas na região leste de São Paulo.

4. METODOLOGIA

O estudo foi realizado em dez Escolas Municipais de Ensino Infantil (EMEI), nos períodos matutino e vespertino, localizadas na região leste do município de São Paulo, no período de agosto a novembro de 2013.

Participaram 2235 crianças na faixa etária de 4 a 6 anos, de ambos os gêneros, cujos pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram planejadas duas atividades lúdicas para ser aplicado em cada sala de aula, de cada EMEI, com o tempo previsto de trinta minutos, a fim de verificar o

conhecimento das crianças na pré avaliação e após a realização da atividade sobre o conteúdo exposto.

Para efeito de esclarecimento e padronização, adotou-se como alimentos “saudáveis” os pertencentes aos grupos das frutas, hortaliças, leite e substitutos como forma de incentivo ao consumo destes; ao passo que para os “não saudáveis” considerou-se alimentos de alta densidade energética e com poucos nutrientes, tais como açúcares e doces, *fastfood*, salgadinhos e preparações fritas, conforme descritos no Quadro 1.

Quadro1. Distribuição dos alimentos saudáveis e não saudáveis

Alimentos “saudáveis”	Alimentos “não saudáveis”
Frutas: Abacaxi, banana, caju, carambola, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melancia, morango, pera, e uva.	Balas, batata frita, bolo confeitado de chocolate, cachorro-quente, chocolate, coxinha, hambúrguer, jujubas, pizza, refrigerante, salgadinho e sorvete.
Hortaliças: alface, berinjela, cenoura, pepino e tomate.	
Leite e substitutos: leite e queijo	

5. DESENVOLVIMENTO

A primeira atividade aplicada foi denominada “Cartão verde e Cartão vermelho”. Para realização desta atividade foi entregue às crianças dois cartões: um verde, com o desenho de um rosto feliz e um vermelho, com rosto triste; em seguida, eram exibidas imagens de quatro alimentos aleatórios, conforme descritos no quadro acima (Quadro 1). “As crianças deveriam levantar o cartão verde quando eram alimentos “saudáveis” e o vermelho para os “não saudáveis””. Posteriormente, eram contabilizados os acertos e erros das crianças e esclarecido se o alimento fazia bem para a saúde e que poderia ser consumido diariamente ou ocasionalmente caso fosse do grupo “não saudável”, de forma que a ação foi feita de acordo com o próprio conhecimento e discernimento dos alunos a respeito dos alimentos, sem qualquer interferência dos aplicadores.

A segunda atividade foi nomeada "Por que o menino está triste?", como forma de avaliar se as crianças assimilaram os alimentos "saudáveis" e "não saudáveis". Foram fixadas na lousa figuras de dois meninos, sendo um deles com o rosto triste e o outro feliz. Foi contada uma história que o menino estava triste porque se alimentava mal, e por isso ficava com dor de barriga e fraco, enquanto que seu amigo feliz, forte e saudável, se alimentava bem. O menino sorridente passou a consumir os mesmos alimentos "não saudáveis" que o tristonho e também ficou triste (nesse momento era colado um rosto com lágrimas sobre o rosto feliz). Em seguida, foi solicitado auxílio das crianças para ensinar os meninos a se alimentarem melhor, colando nas próprias figuras somente os alimentos "saudáveis", para que assim ambos ficassem felizes.

Após todos os alunos participarem, as figuras eram contadas e registrados os acertos e erros. Ao término desta atividade, com apenas alimentos "saudáveis" fixados nas figuras, colou-se o rosto feliz nos dois bonecos com a finalidade de incentivar a alimentação saudável.

A realização deste estudo obedeceu aos princípios éticos envolvendo seres humanos, conforme a Resolução de nº 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Anhembí Morumbi, conforme o número 0246.0.201.000-11.

6. RESULTADOS

A amostra foi composta por 2235 crianças de 4 a 6 anos.

O gráfico 1 refere-se aos dados coletados na primeira atividade denominada "Cartão verde X Cartão vermelho", na qual a avaliação consistia em verificar o conhecimento prévio dos pré-escolares sobre alimentos "saudáveis".

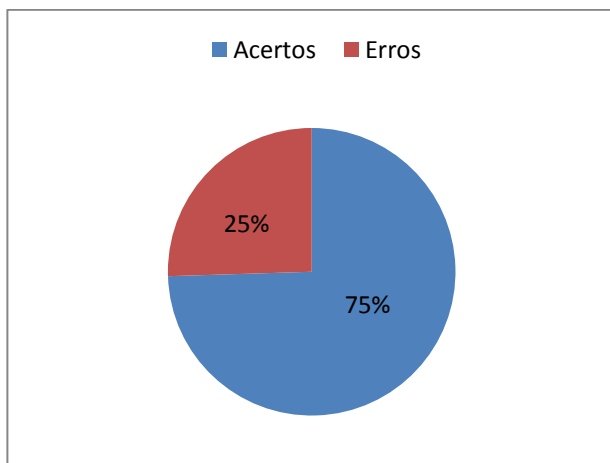


Gráfico 1. Análise do pré-teste realizado com as crianças sobre o conhecimento de alimentos “saudáveis” e “não saudáveis”. EMEIs da área leste do município de São Paulo, 2013.

Observa-se no gráfico acima (gráfico 1) que 1/4 das crianças não sabiam a diferença entre alimentos “saudáveis” e “não saudáveis”. Constatou-se, por exemplo, que a fruta morango foi associada com alimentos “não saudáveis”, talvez pelo fato do sabor morango ser encontrado com mais frequência em balas, sorvete, bolacha, entre outros. A dúvida também pode ter sido gerada pelo desconhecimento das crianças sobre esta fruta in natura especificamente, que além de ser uma fruta sazonal, não é comum nas refeições do dia-a-dia dessas crianças.

Durante a aplicação das atividades, constatou-se também que algumas crianças erravam propositalmente com o intuito de chamarem a atenção tanto dos professores como dos aplicadores, desta forma, tal ato influenciava as outras crianças a copiarem, porém esses dados não ofereceram alterações significativas na tabulação dos resultados.

Segundo Lanes et al (2012) constataram em seu estudo realizado com pré-escolares, que o pré-teste evidencia que as crianças não distinguem de forma correta alimentos “saudáveis” de não “saudáveis”. Neste estudo, a maior parte das crianças apontou em maior número alimentos do grupo de açúcares como benéficos à saúde em comparação às hortaliças e frutas.

O gráfico 2 ilustra a compreensão dos alunos em indicar quais alimentos fazem bem à saúde, representado pela segunda atividade “Por que o menino está triste?”.

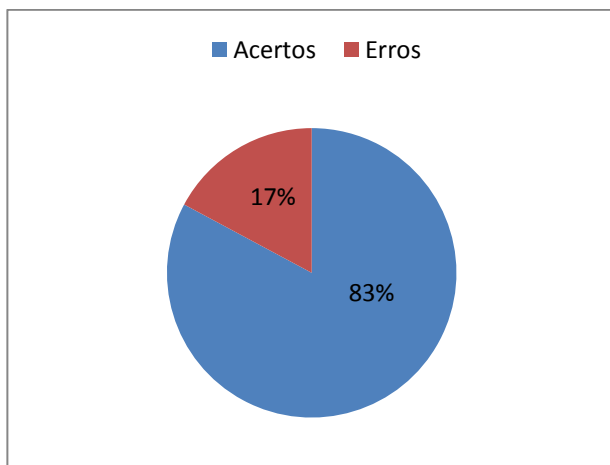


Gráfico 2. Conhecimento dos pré-escolares sobre os alimentos “saudáveis” e “não saudáveis”. EMEI’s da área leste do município de São Paulo, 2013.

Observa-se no gráfico 2 que houve melhor assimilação sobre quais alimentos são “saudáveis” com 83% de acertos. Os resultados obtidos foram positivos e mostram que o conteúdo foi assimilado em grande parte pelas crianças em apenas uma única aplicação.

Lanes et al (2012) observaram resultados semelhantes no pós-teste fundamentado na aplicação de atividades lúdicas para as crianças incentivando a alimentação saudável. Houve um aumento de alimentos dos grupos das frutas e hortaliças apontados em seu estudo; no entanto, mesmo esses grupos estando à frente dos açúcares e doces, esses últimos ainda eram mencionados pelas crianças como sendo “saudáveis”.

A importância das atividades lúdicas para incentivar a alimentação saudável é evidenciada também por Costa et al (2008) que obtiveram em seu estudo no pós-teste a aceitação no consumo de alimento outrora rejeitado por pré-escolares.

De acordo com Iuliano (2009), para se atingir o objetivo de educação nutricional para crianças é necessário que as atividades aplicadas estejam relacionadas com situações do dia-a-dia, nas quais as crianças tenham participação ativa e possam analisar melhor seu comportamento alimentar, bem como ter um relacionamento positivo com profissionais da escola, sem atitudes de repreensão por parte desses sobre alimentação. Tais ações colaboram para desenvolver o pensamento crítico para melhores escolhas alimentares no que diz respeito à alimentação saudável.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresentou impacto positivo na formação do conhecimento das crianças, visto que na pós-avaliação, os resultados mostraram-se com um número maior de acertos com relação ao que as crianças entendiam sobre alimentação saudável.

Com isso, pode-se afirmar que o lúdico estimula a criança a aprender de forma mais prazerosa e divertida. Portanto, este trabalho de educação alimentar deve ser contínuo, com a participação da escola e dos pais ou responsáveis dos alunos e quanto mais cedo forem inseridos conceitos sobre hábitos alimentares “saudáveis”, maior a probabilidade dessa criança em fase pré-escolar adquirir comportamentos que a levem a ter uma melhor saúde e bem estar durante a sua vida.

8. FONTES CONSULTADAS

AQUINO, R. C.; PHILIPPI, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, v.36, n.6, p.655-660, dez. 2002.

BOCCALETTO, E. M.; MENDES, R. T. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. Campinas: Ipês, 2009.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **POF 2008-2009. Tabela 9 - indicadores antropométricos na população de 5 a 9 anos de idade, por sexo, segundo a idade**. Brasília: IBGE, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, 2008.

CHAGURI, J. P. O Uso de Atividades Lúdicas no Processo de Ensino/Aprendizagem de Espanhol como Língua Estrangeira para Aprendizes Brasileiros. In: UNICAMP.

Publicações de Alunos Graduados e Pós-Graduados do Instituto de Estudos da Linguagem – São Paulo. Versão On-line São Paulo: UNICAMP, 2006.

COSTA, C. A. et al. Educação nutricional como ferramenta de incentivo ao consumo alimentar de crianças do Programa Alimentação Saudável de São Paulo. **Nutrição Profissional**, São Paulo v.5, n.25, p. 50-60, 2009.

ESCRIVÃO, M. A.; OLIVEIRA, F. L.; TADDEI, J. A.; LOPEZ, F. A. Obesidade exógena na infância e na adolescência. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.76 Supl 3, p.305-10, 2000.

IULIANO, B. A.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; GAMBARDELLA, A. M. D. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos, SP. **Mundo Saúde**, v. 3, p. 264-272, 2009.

LANES, Dário Vinícius Ceccon et al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias**, v.4, n. 1, Julho, 2012.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; COLUCCI, Ana Carolina Almada. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas , v. 16, n. 1, Jan. 2003.

SCHMITZ B. A. S. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, suppl.2, p. 312-322, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. DEPARTAMENTO DE NUTROLOGIA. **Obesidade na infância e adolescência** – Manual de Orientação. São Paulo, 2012.