

EIXO TEMÁTICO: EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM SAÚDE

AÇÃO MULTIPROFISSIONAL SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL UTILIZANDO METODOLOGIAS ATIVAS PARA ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.53524/lit.edt.978-65-84528-08-6/18

Mariana de Figueiredo Silva

Enfermeira. Residente pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica, da Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte – Universidade Federal do Rio Grande do Norte - EMCM/UFRN.
mariana.silva1897@gmail.com

Leilane Marjorie Costa de Oliveira

Cirurgiã-Dentista. Residente pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica, da Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte – Universidade Federal do Rio Grande do Norte - EMCM/UFRN.
leilanemarjorieodonto@gmail.com

Maria Virna Lima e Silva

Nutricionista. Residente pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica, da Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte – Universidade Federal do Rio Grande do Norte - EMCM/UFRN.
viirnalsnutri@gmail.com

Michelline do Vale Maciel

Médica Veterinária. Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Veterinárias da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Docente na EMCM/UFRN
michellinevet@gmail.com

Resumo

Introdução: A fase escolar caracteriza-se como um período de intenso desenvolvimento da criança e, bons hábitos alimentares são essenciais para um crescimento físico e intelectual adequado, em que a escola tem grande importância para criação e manutenção desses hábitos ao longo da vida. A explanação da educação alimentar e nutricional, em especial para o público infantil, deve utilizar abordagens e recursos que provoquem o diálogo para uma postura crítica-reflexiva construída quando dispomos da utilização das metodologias ativas. **Objetivo:** relatar a experiência vivenciada por residentes multiprofissionais em Atenção Básica, sobre uma ação educativa voltada para alimentação saudável. **Métodos:** foi aplicado procedimentos lúdico-pedagógicos e metodologias ativas, como Video Based Learning (VBL) e Gamificação para escolares de uma instituição de ensino público, localizada no interior do Rio Grande do Norte, que aconteceu no dia 22 de setembro de 2021. Inicialmente, a nutricionista perguntou aos alunos qual o papel da nutrição para manter uma boa saúde e esses compartilharam seus saberes. Depois foi mostrado uns vídeos do NutriAmigos em formato de desenho animado, que conceituou os principais nutrientes presentes na alimentação, como a proteína, o carboidrato, a gordura e as vitaminas. E ao final foi entregue um caça palavras sobre esses nutrientes, de modo que eles pudessem revisar o que foi discutido sobre a educação alimentar e nutricional. **Resultados e Discussão:** A experiência

da ação educativa possibilitou o compartilhamento de saberes, sendo exitosa, no que concerne, principalmente, à estratégia empregada com o uso de metodologias ativas, em que houve a participação dos alunos e o aprendizado adquirido, ou seja, o hábito de uma alimentação saudável que reduz os riscos à saúde e assim um crescimento e desenvolvimento adequado. **Conclusão:** Diante disso, foi visto a necessidade do apoio institucional para garantir educação permanente ao corpo docente da instituição.

Palavras-chave: Criança; Alimentação escolar; Educação alimentar e nutricional.

Eixo Temático: Educação e Formação em Saúde

E-mail do autor principal: mariana.silva1897@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A prática dos hábitos alimentares saudáveis na idade escolar ou outra fase de desenvolvimento proporciona níveis ideais de saúde e um crescimento físico e intelectual de forma adequada, bem como a sua manutenção. Além disso, o hábito saudável nesta fase contribuirá para redução de deficiências nutricionais e/ou o excesso de peso associado a outras comorbidades (PAIVA, 2010).

De acordo com Sousa (2009), a fase escolar é um período de intenso desenvolvimento da criança, onde ela se encontra envolvida em diferentes contextos que lhe possibilitam conhecer novas aprendizagens e novas realidades. É neste período compreendido entre 6 aos 10 anos de idade, que as crianças começam a apresentar vontade de frequentar a escola, maior adesão às atividades em grupo e iniciam o processo interno de autonomia.

A escola é um elemento de grande importância na criação de hábitos alimentares saudáveis. Tanto na rede pública quanto na privada, a escola tem o objetivo de suprir as necessidades nutricionais dos alunos no período em que eles estão em suas dependências. A instituição de ensino que promove ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para os alunos, estimula a formação de boas práticas e incentiva a busca por opções mais saudáveis e sustentáveis (PAIVA, 2010).

A EAN pode ser definida como um conjunto de ações e estratégias preconizadas pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com o intuito de promover uma alimentação adequada, saudável e balanceada aos indivíduos (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). Ações de EAN podem ser realizadas por meio de

atividades individuais e coletivas, no entanto, as atividades coletivas favorecem uma maior adesão, visto que, o trabalho em grupo proporciona uma maior troca de ideias entre os participantes (BOTELHO *et al.*, 2010).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma política de Estado vinculada ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação (FNDE/MEC). Sua origem data de 1955, sendo considerado um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo. O PNAE tem como intuito oferecer uma alimentação saudável e adequada para todos os alunos da educação básica pública. No cenário deste programa, a EAN representa um conjunto de ações transdisciplinares, intersetorial e multiprofissional, que tem como objetivo a promoção de escolhas alimentares saudáveis (BRASIL, 2013).

A obesidade infantil é um problema de saúde pública e a Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca a hipertensão arterial, hipercolesterolemia e diabetes mellitus tipo 2 como complicações do sobrepeso em crianças. Além disso, doenças crônicas não transmissíveis estão sendo adquiridas cada vez mais cedo por jovens, devido aos maus hábitos alimentares na infância (NITTARI *et al.*, 2019; JARDIM; SOUZA, 2017). Por isso, a necessidade de dialogar com as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável.

Com o intuito de promover uma alimentação mais saudável, foi criado em 2014 um Guia Alimentar para População Brasileira que traz 10 passos de como melhorar os hábitos alimentares.

1º)Passo: Consumir alimentos *in natura* (grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes) ou pouco processados para compor a base da alimentação.

2º)Passo: Usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Contribuem para uma refeição mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3º)Passo: Limitar o consumo de alimentos processados (conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos). Podem ser utilizados como ingredientes para receitas ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

4º)Passo: Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo”).

5º) Passo: Comer com constância e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia. Procure manter suas refeições nos mesmos horários diariamente, evitando “beliscar” nos intervalos entre estas. Coma devagar e desfrute o que está comendo, sem se ocupar em outra atividade. Prefira locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Além disso, em companhia de alguém como familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

6º) Passo: Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Locais como feira livres, produtos da agricultura familiar que são orgânicos.

7º) Passo: Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. Aprender a cozinhar com familiar ou por meio de receitas juntamente com as crianças e inovar no cardápio.

8º) Passo: Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Um exemplo é planejar o cardápio da semana.

9º) Passo: Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. E fique longe de *fast-food*, preferencialmente.

10º) Passo: Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. A intenção é vender os produtos e não pensar na saúde de quem está consumindo (BRASIL, 2014).

O ato de se alimentar é mais do que nutrir somente o organismo, pois está atrelado à valorização da cultura da população, a vida social e o meio ambiente (BRASIL, 2014).

A prática da EAN deve ser trabalhada de forma lúdica, tendo abordagens e recursos problematizadores que provoquem o diálogo entre participantes para criação de um senso crítico e reflexivo. Se faz necessário também a utilização de metodologias ativas para conectar o conhecimento científico às ideias do universo infantil, proporcionando assim a participação de todos e frisando que todo conhecimento é válido (SILVA; NEVES; NETTO, 2016 e BOTELHO *et al.*, 2010).

Conforme Silberman já aponta (1996) a aprendizagem ativa é uma estratégia de ensino muito eficaz, independentemente do assunto, quando comparada com os métodos de ensino tradicionais. Nesse contexto, Ribeiro (2005) salienta que a experiência indica que a aprendizagem é mais significativa com as metodologias ativas. Além disso, os alunos que vivenciam esse método adquirem mais confiança

em suas decisões e na aplicação do conhecimento em situações práticas; melhoram o relacionamento com os colegas aprendendo a expressarem-se melhor oralmente e por escrito, pois adquirem gosto para resolver problemas e vivenciam situações que requerem tomar decisões, reforçando a autonomia no pensar e no atuar. Então, neste método, o próprio aluno torna-se o centro do processo, pois através da aplicação de uma metodologia ativa é possível trabalhar o aprendizado de uma maneira mais participativa, uma vez que a colaboração dos alunos como sujeitos ativos trazem fluidez e essência de tal possibilidade educativa em sala de aula (ZALUSKI e OLIVEIRA, 2018).

Nesse sentido, Shah e Nihalani (2012) ressaltam que tão importante quanto pensar no que está fazendo, é sentir o que está fazendo. A participação dos sentimentos deve ser vista como um fator relevante na fixação do conhecimento. Então, podemos afirmar que a alegria, bom humor e disposição são essenciais para o processo de entendimento e aprendizagem (ZALUSKI e OLIVEIRA, 2018).

Entre as diversas possibilidades de execução das metodologias ativas, podemos salientar dois tipos, o Vídeo Based Learning (VBL) e a Game - Based Learning (GBL) ou gamificação que, de acordo com Alves, Minho e Diniz (2014, p. 76).

A gamificação se constitui na utilização da mecânica dos games em cenários non games, criando espaços de aprendizagem mediados pelo desafio, pelo prazer e entretenimento. Compreendemos espaços de aprendizagem como distintos cenários escolares e não escolares que potencializam o desenvolvimento de habilidades cognitivas [...].

Reforçando a definição, Vianna *et al.* (2013) diz que a gamificação refere-se ao uso de mecanismos e dinâmicas de jogos para a resolução de problemas e para a motivação e o engajamento de um determinado público em uma atividade ou tarefa (TOLOMEI, 2017).

Sobre o VBL, SABLIC *et al.*, (2020) afirmam que o avanço da tecnologia de vídeo na educação foi acelerado devido ao amplo uso de dispositivos portáteis, o aumento do número de usuários da Internet e grande abertura online de cursos. Os vídeos de aprendizagem online, devido aos seus vários efeitos positivos, estão se tornando cada vez mais extremamente aceitáveis para alunos e professores. Aos alunos promove um ambiente de aprendizagem atrativo e aos professores possibilita uma reflexão poderosa e significativa no contexto do seu desenvolvimento profissional.

O vídeo é um dos meios de aprendizagem virtual mais poderosos que capta e distribui informações ao mesmo tempo que fornece um ambiente de aprendizagem estimulante, onde os alunos podem compreender melhor e reter os dados por mais tempo (SABLIC, 2020). Sendo desta forma, um tipo de metodologia ativa bastante adequado ao público do referido trabalho.

Diante do exposto, ao considerarmos a importância da EAN na formação de hábitos alimentares saudáveis do público infantil, este trabalho tem como objetivo apresentar a experiência vivenciada com a aplicação de procedimentos lúdico-pedagógicos e utilização de metodologias ativas do tipo VBL e GBL com escolares de uma instituição de ensino público localizada no interior do Rio Grande do Norte.

2 MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de residentes multiprofissionais em Atenção Básica acerca de uma ação educativa sobre alimentação saudável realizada em uma instituição de ensino pública, tendo como público-alvo de aproximadamente 30 escolares de 9 a 10 anos de idade, estudantes do terceiro e quarto ano do ensino fundamental. A ação foi realizada no dia 22 de setembro de 2021 numa escola municipal com duração de 2 horas.

A princípio foi realizada uma dinâmica de apresentação que consistia na confecção de um crachá, onde cada aluno desenhou em um papel ofício e com canetas coloridas as suas imagens e escreveram informações pessoais, tais como: nome, idade, cor preferida e o que mais gostavam de fazer no tempo livre. Após a confecção dos crachás, cada aluno fez a sua apresentação.

Em seguida, a nutricionista solicitou que os alunos respondessem qual o papel da nutrição para manter uma boa saúde e logo os alunos começaram a participação neste primeiro momento.

Para a elaboração da ação foi utilizado metodologias ativas que consistem de estratégias voltadas para a organização dos saberes e conhecimentos pelos alunos. Utiliza-se de métodos interativos em que a aprendizagem é construída por meio de problematização e simulação.

Após uma breve explanação sobre nutrição e seus conceitos, foi utilizado um vídeo com os NutriAmigos, um site que traz conceitos básicos sobre nutrição, jogos e atividades lúdicas com o intuito de melhorar a relação das crianças com os

alimentos (NUTRIAMIGOS, 2012). Pode-se destacar nesse momento o uso da técnica VBL como metodologia ativa.

Para a educação em saúde foram selecionados três vídeos introdutórios sobre os NutriAmigos onde foi abordado o conceito dos principais nutrientes presentes na nossa alimentação, como os carboidratos, as gorduras, as proteínas e as vitaminas (NUTRIAMIGOS, 2012). O vídeo era em formato de desenho animado, o que chamou a atenção dos alunos. Nesse momento, a metodologia ativa utilizada VBL, no qual o conhecimento ou as habilidades adquiridas ocorre por meio de vídeo que utiliza-se de informações auditivas e visuais (SABLIC; MIROSAVLJEVIĆ; ŠKUGOR, 2020).

Após a finalização dos vídeos, foi entregue aos estudantes desenhos por grupo de macronutriente seja carboidrato, proteína, gordura ou vitamina para que eles pudessem colorir os alimentos que compõem cada macronutriente; e caça palavras por cada macronutriente para identificar os alimentos nas palavras e assim revisar o que havia sido explanado sobre a educação alimentar. A metodologia ativa aplicada nessa atividade é denominada Gamificação ou GBL em que o conceito de aprendizado é baseado em jogos e apoiados em técnicas de gamificação para uso em sala de aula (REGO; GARCIA, T.F; GARCIA T.C, 2021).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Podemos afirmar que a ação educativa desenvolvida pelas residentes multiprofissionais obteve êxito na execução, pois houve um compartilhamento de saberes entre elas enquanto profissionais de saúde, os educadores e os alunos, sendo estes bem participativos no processo. Contudo, a vivência corrobora com o achado de Souza *et al.* (2016) em seu trabalho com escolares, em que este destaca o papel da escola na criação de bons hábitos alimentares, visto que, as atividades trabalhadas despertam interesse nas crianças para que estas, possam cada vez mais buscar participar de ações que envolvam a alimentação saudável.

As crianças compreenderam a necessidade de uma alimentação saudável que reduza os riscos e promova um crescimento e desenvolvimento adequado, além de se mostrarem atentas durante todo o processo, o que foi reafirmado no momento final em que os alunos falaram sobre alimentação saudável, o que significou que eles realmente estavam com a atenção voltada para a educação em saúde. O

mesmo foi observado em uma revisão bibliográfica proposta por Araújo *et al.* (2017) elucidando que as atividades lúdicas que envolvem EAN com escolares, possuem um impacto bastante positivo quando se trata da criação de novos hábitos alimentares e prevenção de doenças relacionadas à alimentação.

Em relação à percepção dos residentes que atuaram na ação, destaca-se o papel da Nutricionista, que já havia desenvolvido ações de EAN em um projeto de extensão na graduação. Portanto, a experiência adquirida foi de grande valia para o momento, pois houve o compartilhamento de saberes entre as residentes e a contribuição com a comunidade escolar, nela compreendida os alunos e professores, uma vez que todos se mostraram participativos e animados com as brincadeiras propostas.

4 CONCLUSÃO

Foi possível identificar através da ação realizada, a eficácia da utilização das metodologias ativas como ferramenta de ensino-aprendizagem, tendo como personagem principal desse processo, os alunos, que se mostraram proativos, autônomos e participaram de modo integral do momento. Diante da faixa etária do público alvo, a utilização preponderante da “educação bancária” ou de métodos apenas transmissíveis, se traduzem em uma barreira a eficácia/efetividade do processo de ensino-aprendizagem, métodos esses que, em sua maioria, não atribuem o devido valor aos anseios e questionamentos trazidos por esses estudantes, mas que ainda são empregados por muitas instituições de ensino.

Dessa forma, evidencia-se a necessidade do apoio institucional por meio de atualizações, qualificações, educação permanente, meios e ferramentas necessárias ao corpo docente das escolas municipais, para que no dia a dia escolar sejam utilizadas metodologias ativas e que não sejam apenas pontuais e externas.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. R. G.; MINHO, M. R. S.; DINIZ, M. V. C. Gamificação: diálogos com a educação. In: Fadel, L. M. *et al.* (Org.). **Gamificação na Educação**. Pimenta Cultural: São Paulo, 2014.

BOTELHO, L.P.; ZANIRATI, V. F.; PAULA, D. V.; LOPES, A. C. S.; SANTOS, L. C. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de

um grupo operativo. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 103-116, ago. 2010. Disponível em: <http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/288.pdf>. Acesso em: 20 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. **Diário Oficial da União**, Brasília, jun. 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014. 156 p. Disponível em: <<https://www.paho.org/bra/dmdocuments/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 29 set. 2021.

OLIVEIRA, E.; SANTOS, M. E. T.; TRINDADE, L. R.; PINHEIRO, K. D.; TAVARES, A. S.; SEHN, C. P. Educação Alimentar e Nutricional na escola: relato de experiência em uma residência multiprofissional. *In*: Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, 10., 2018, Santana do Livramento. **Anais** [...]. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Pampa, v. 10, n. 3, 2020. Disponível em: <https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arg_trabalhos/18203/seer_18203.pdf> Acesso em 30 abr. 2022.

JARDIM, J.B.; SOUZA, I.L. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **J Manag Prim Heal Care**, Minas Gerais, v. 8, n. 1, p. 66-90, 2017. Disponível em: <<https://jmphc.com.br/jmphc/article/view/275/419>> Acesso em: 29 set. 2021.

NITTARI, G.; SCURI, S.; PETRELLI, F.; PIRILLO, I; N.M. di L.; N.M. di; GRAPPASONNI, I. Fighting obesity in children from European World Health Organization member states. Epidemiological data, medicalsocial aspects, and prevention programs. **Clin Ter**, v.170, n. 3, p. 223-230, May./June. 2019. Disponível em: <https://pubblicazioni.unicam.it/retrieve/handle/11581/428528/112750/12_NITTARI%20_ZAAMI.pdf> Acesso em: 29 set. 2021.

NUTRIAMIGOS DAS CRIANÇAS. **Nutriamigos**, 2012. Disponível em: <<https://www.nutriamigos.com.br/>> Acesso em: 09 nov. 2021

PAIVA, M.R. S. A.Q. A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência. **Medicina Net**, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm>. Acesso em: 20 set. 2021

RAMOS, F.P.; SANTOS, L. A.S.; REIS, A. B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública [online]**, Rio de Janeiro, v. 29 n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>>. Acesso em: 20 set. 2021.

REGO, M.C.F. D.; GARCIA, T.F.; GARCIA, T.C.M. **Caderno de Ensino mediado por TIC**. Ensino remoto emergencial: estratégias de aprendizagem com Metodologias Ativas. Sedis UFRN, 2021.

SABLIĆ, M.; MIROSAVLJEVIĆ, A.; ŠKUGOR, A. Video-Based Learning (VBL)—Past, Present and Future: an Overview of the Research Published from 2008 to 2019. **Tech Know Learn**, Jul. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s10758-020-09455-5>> . Acesso em: 29 set. 2021

SILVA, R.H.M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Rev. APS**, Juiz de Fora, v. 19, n. 2, p. 321-327, abr. 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-831600>> Acesso em: 20 set. 2021.

SOUSA, M. J. R. **Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção**. 2009. 304 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2191/1/22411_ulfp034951_tm.pdf>. Acesso em: 20 set. 2021

SOUZA, R. H. ; TOMASI, C. D. ; VIEIRA, I. ; CERETTA, L. B. ; RIBEIRO, R. S. V. . Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Rev Res Multiprof Unesc**, Santa Catarina, v. 3, p. 01, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/prmultiprofissional/article/view/3036>>. Acesso em: 30 abr. 2022.

TOLOMEI, B. V. Gamificação como Estratégia de Engajamento e Motivação na Educação. **EaD em Foco**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 145–156, abr. 2017.

ZALUSKI F. C.; OLIVEIRA, T. D. **Metodologias Ativas: uma reflexão teórica sobre o processo de ensino e aprendizagem**. In: Congresso Internacional de Educação e Tecnologias. Encontro de Pesquisadores em Educação a Distância. São Carlos, mai. 2018. Disponível em: <<https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2018/article/view/556>>. Acesso em: 22 abr. 2022.