

<https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2018>

## Projeto ABHAS - Aprender Brincando Hábitos Alimentares Saudáveis.

### ABHAS Project - Learning by Playing Healthy Eating Habits.

**Eleomar de Oliveira Pires Júnior**  
[eleomar.junior@hotmail.com](mailto:eleomar.junior@hotmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil.

**William Arthur Philip Louis Naidoo Terroso de Mendonça Brandão.**  
[terroso@utfpr.edu.br](mailto:terroso@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil.

**Henry Charles A.D.N.T.M Brandão.**  
[henrybrandao@utfpr.edu.br](mailto:henrybrandao@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil.

**Saraspathy N T G de Mendonça**  
[naidoo@utfpr.edu.br](mailto:naidoo@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil

#### RESUMO

Problemas relacionados aos hábitos alimentares, estão presentes com grande frequência na vida de muitas crianças, jovens e adultos. Estes tipos de problemas podem ser amenizados de forma preventiva já na infância, pois é nessa fase que muitos dos hábitos encontram-se em processo de construção. Deste modo, a escola pode desempenhar um papel importantíssimo no que diz respeito a inserção de uma orientação sobre a alimentação saudável. E é através disso, que o projeto Aprender Brincando Hábitos Alimentares Saudáveis, demonstrou no perímetro escolar, conceitos interdisciplinares relevantes sobre o comportamento alimentar. Incorporando assim, conteúdos lúdicos e práticos em sala de aula. Tais ações, foram realizadas no segundo semestre de 2017 até o final do primeiro semestre de 2018, para cerca de aproximadamente 170 escolares com idade de 5 a 10 anos de uma escola particular situada no oeste do Paraná. No período de execução do projeto, foram realizadas atividades que visavam discutir conceitos saudáveis sobre alimentação através de palestras, brincadeiras e questionários aplicados a pais e professores. Além disso, a massa corporal e a altura das crianças foram aferidas, e a ferramenta de escala hedônica foi aplicada para quantificar aceitação de diversos alimentos no ambiente infantil.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição, Lúdico, Escolares.

#### ABSTRACT

Problems related to eating habits are present with great frequency in the lives of many children, young people and adults. These types of problems can be mitigated in a preventive way already in childhood, because it is at this stage that many of the habits are in the process of construction. In this way, the school can play a very important role in the insertion of an orientation on healthy eating. And it is through this that the project Learning Healthy Eating Habits demonstrated, in the school perimeter, relevant interdisciplinary concepts on the feeding behavior. Incorporating in this way, playful and practical content in the classroom. These actions were carried out in the second half of 2017 until the end of the first half of 2018 for approximately 170 schoolchildren aged 5 to 10 years of a private school located in the west of Paraná. During the project execution period, activities were carried out to discuss healthy eating concepts through lectures, games and questionnaires applied to parents and teachers. In addition, the body mass and height of the children were measured, and the hedonic scale tool was applied to quantify acceptance of various foods in the infantile environment.

**KEYWORDS:** Nutrition, Ludic, School Children.

**Recebido:** 02 set. 2018

**Aprovado:** 15 set. 2018

#### Direito autorial:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, não transmissível, resultante do desequilíbrio entre a energia ingerida e a utilizada, de origem multifatorial, incluindo, fatores genéticos, socioeconômicos, biológicos, psicológicos e ambientais, sendo ela caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura nos tecidos, sob a forma de triglicerídeos (CORSO et al., 2012). Outros danos também se destacam, principalmente no âmbito psicológico e social, como por exemplo, o comprometimento da autoestima, problemas de relacionamento e dificuldade de inclusão social (COSTA et al., 2011).

No que diz respeito à participação dos pais no tratamento dos pacientes pediátricos com sobrepeso e obesidade, há traços de que os hábitos de vida familiares são de extrema importância no processo de emagrecimento (OLIVEIRA; CUNHA; FERREIRA, 2010).

A presença da desnutrição, deficiência de micronutrientes, excesso de peso e outras doenças crônicas não transmissíveis coexistindo nas mesmas comunidades e, muitas vezes no mesmo domicílio, caracteriza a transição nutricional (STANDING COMMITTEE ON NUTRITION, 2006). Esse fenômeno é traduzido em um dos maiores desafios para as políticas públicas no momento e exige um modelo de atenção à saúde, pautado na integralidade do indivíduo com uma abordagem centrada na promoção da saúde. Diversos estudos têm demonstrado que o Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, convive com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má-alimentação (BATISTA FILHO E RISSINI, 2003).

Nos domicílios com insegurança alimentar moderada, os moradores conviveram com a restrição quantitativa de alimento. Deste modo, nos domicílios com insegurança alimentar grave, além dos membros adultos, as crianças, quando há, também passam pela privação de alimentos, podendo chegar à sua expressão mais grave, que é a fome. De acordo com a PNAD/IBGE, o percentual de domicílios particulares brasileiros que se encontravam em algum grau de insegurança alimentar caiu de 30,2% em 2009 para 22,6% em 2013. De acordo com o IBGE, no ano passado 52 milhões de pessoas residentes em 14,7 milhões de domicílios apresentavam alguma restrição alimentar ou, pelo menos, alguma preocupação com a possibilidade de ocorrer restrição, devido à falta de recursos para adquirir alimentos. Quanto à fome, que é a expressão mais grave da insegurança alimentar e nutricional, o percentual de brasileiros nesta condição é de 3,2%. Segundo o IBGE, “a insegurança alimentar grave apresentou reduções importantes em relação aos levantamentos anteriores. Esse indicador caiu de 6,9% em 2004 para 5,0% em 2009 e, em 2013, atingiu seu patamar mais baixo: 3,2%” (BRASIL, 2014).

E notável a atual preocupação existente com a saúde infantil, principalmente quando se trata de obesidade, visto que é uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), que traz importantes consequências sobre a saúde. Diante deste contexto, a atenção dos profissionais de saúde deve estar voltada para as crianças, para as possíveis causas e fatores de risco da obesidade, visando uma melhoria na qualidade da assistência e favorecendo o crescimento e desenvolvimento infantil saudáveis. A obesidade infantil tem aumentado consideravelmente em níveis mundiais tornando-se uma epidemia preocupante nos últimos anos. Devido aos grandes índices de casos, vários estudos estão sendo desenvolvidos, muitos deles, focados na complexa gravidade da doença (SANTOS; RABINOVICH, 2011).

O melhor indicador global do bem-estar da criança é o crescimento e, ainda, que o acompanhamento do crescimento não é adotado somente para a avaliação da saúde e do estado nutricional de uma criança, mas também corresponde a um excelente indicador de desigualdade nas populações. Pode-se inferir que a desnutrição é um dos produtos da desigualdade social que ainda prevalece no Brasil. Para superar essa situação perversa que compõe o panorama brasileiro da má-nutrição, são exigidas medidas eficientes e urgentes para o combate à pobreza e à fome por meio da implementação de políticas de inclusão social (DE ONIS; FRONGILLO; BLÖSSNER, 2000).

Diante deste cenário, este projeto busca um entendimento das práticas alimentares das crianças, enquanto sujeitos em transformação e agentes transformadores, de forma a produzir conhecimentos que possam nortear ações no sentido de atender à sua qualidade de vida, e prevenção da desnutrição e obesidade e entre outros obstáculos relacionados aos maus hábitos alimentares.

## MATERIAIS E MÉTODO

O município de Medianeira-PR, possui um total de 20 escolas, dentre estas municipais, estaduais e particulares. Nessa realidade, o projeto Aprender Brincando Hábitos Alimentares Saudáveis optou por trabalhar com 2 escolas particulares de ensino fundamental do município e desde então, diversas atividades são realizadas no período letivo para aproximadamente 170 alunos com faixa etária de 5 a 10 anos. O projeto foi executado nas mediações das próprias escolas, onde o orientador e aluno ministraram palestras com diversos temas relacionados aos maus hábitos alimentares, utilizando-se de músicas, desenhos, filmes e brincadeiras como recursos didáticos. A infinidade de recursos didáticos se deu devido à complexidade de abordagem do tema, que por sua vez foi apresentado aos alunos de forma interdisciplinar abordando várias ações cotidianas.

O Projeto Aprender Brincando Hábitos Alimentares Saudáveis (ABHAS) surgiu no segundo semestre do ano de 2017, onde foi idealizado por alunos e professores da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) do Campus Medianeira. O seguinte projeto, visou promover um comportamento alimentar adequado dos escolares do ensino fundamental, assim como impactar de forma positiva os familiares e professores deste público, no que diz respeito ao conhecimento de problemas alimentares como obesidade e desnutrição. Deste modo, o projeto foi elaborado para ser executado num período de um ano, sendo dividido em duas etapas, a etapa de conscientização e a etapa de aplicação.

Na etapa de conscientização, conteúdos como higiene pessoal, introdução a microbiologia e noções básicas de nutrição foram apresentados em formato de palestras dinâmicas que duraram cerca de duas horas, onde gravuras, desenhos e músicas eram executadas e ao final uma atividade lúdica era proposta como forma de avaliação do conhecimento, como caça-palavras, pinturas, brincadeiras de roda e dinâmicas.

Na etapa de aplicação, os conteúdos foram abordados de formas práticas. Sendo assim, foram coletados a altura e o peso de cada criança, com a finalidade de calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC), além disso uma oficina de análise sensorial foi executada com alimentos diversos para avaliar a aceitabilidade e o conhecimento sobre os mesmos pelos escolares. Por fim, a ferramenta de escala hedônica foi aplicada com a finalidade de computar os dados coletados. Vale

salientar, que ao decorrer de todo o projeto, questionários foram aplicados aos pais e professores, para elencar o conhecimento prévio de ambos e todo o projeto foi executado com permissão dos responsáveis dos escolares que assinaram um termo conforme o comitê de ética (2.374.995 de 9n de novembro de 2017).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto se iniciou com a etapa de conscientização do seu público alvo (crianças) no início de novembro de 2017, onde um ciclo de palestras direcionado aos alunos e os seus familiares foram executadas nos colégios. Foram ministrados temas distintos em cada encontro, além disso atividades com os pais e professores foram realizadas em paralelo, com a finalidade de levantar dados para a criação de possíveis indicadores. Informativos foram apresentados aos pais no intuito de levar a conscientização além do ambiente escolar, bem como a autorização conforme o comitê de ética.

Figura 1 - Aula de Higiene Pessoal e dos Alimentos



Autoria Própria

O primeiro tema ministrado aos escolares tratou do assunto higiene pessoal e mundo dos microrganismos, que é um quesito de extrema importância para a obtenção de uma vida saudável, visto que existem diversas doenças que podem ser amenizadas com a tomada de pequenas atividades de higiene. Portanto, esse fator foi trabalhado, através da atividade de lavagem das mãos, higiene bucal e oficina de música, abordando os temas de higiene pessoal, dos alimentos e saúde. Para fixar o conteúdo apresentado em sala, a brincadeira “batata suja” foi executada, e foram feitas placas de gelatina que imitavam microrganismos.

Num segundo momento, os nutrientes encontrados nos alimentos como carboidratos, proteínas e gorduras, foram assuntos tratados com os escolares. Este tema teve o intuito de conscientizar os escolares, assim como construir um conhecimento sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis. Além disso, a pirâmide alimentar foi apresentada aos alunos e dicas de montagem de pratos coloridos, mastigação e horários para se alimentar foram apresentados. E ao final do segundo encontro, a pintura de desenhos foi a atividade central, juntamente com execução de um caça palavras e com a distribuição do questionário para as

mães/pais sobre os hábitos alimentares atuais da criança. Também, foi realizada a medida de altura e pesagem das crianças.

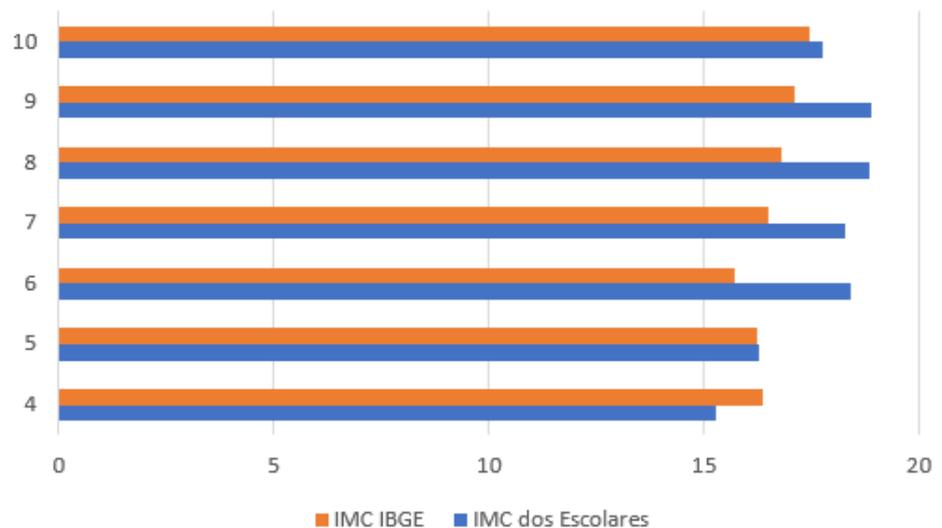
Figura 2 - Caça-palavras e atividade para colorir



Fonte Autoria Própria

Outro parâmetro muito importante foi a pesagem e as medições da altura dos estudantes, que tinham como propósito o cálculo do IMC para elaboração de indicadores. Os dados de todas as crianças foram tabulados e comparados com dados coletados através do IBGE na região sul do Brasil. Além disso, houve a aplicação de um questionário para os professores, a fim de se avaliar a suas percepções com relação ao andamento do projeto.

Figura 3 – Faixa etária e IMC dos escolares comparados ao IBGE do SUL



Fonte Autoria Própria

Por fim, uma atividade prática foi realizada com todos os alunos, aos quais foram apresentados para alimentos diversos e que compunham todos os degraus da pirâmide alimentar e logo em seguida uma análise sensorial foi feita para avaliar a reação de aceitabilidade dos produtos. Para mensurar a aceitação dos escolares a ferramenta de escala hedônica foi adotada e nela continham cinco pontos desde

adorei, até odiei. Onde obteve-se um resultado de 61% de adorei, 30% de gostei e 9% de indiferente e nenhum voto para não gostei e odiei.

Figura 4 – Análise Sensorial



Fonte – Autoria Própria

Figura 5 – Escala Hedônica



Fonte – Autoria Própria

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se perceber que os escolares absorveram o conteúdo ministrado em sala de aula, pois além de relatos aos pais, os mesmos conseguiram executar tarefas como pinturas e caça-palavras. Além disso, os professores também relataram a mudança de percepção dos alunos nas atividades avaliativas aplicadas a eles.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaríamos de agradecer a Fundação Araucária por todo apoio e incentivo com a execução do projeto. Logo em seguida, gostaríamos de agradecer aos colégios que nos receberam e disponibilizaram espaços e recursos para execução do mesmo. E finalmente gostaríamos de agradecer aos pais dos

alunos que se comprometeram e aceitaram a participação de seus filhos no projeto.

## REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cadernos de Saúde Pública, 2003.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem Populacional. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/noticias/2014/ibge-divulga-pnad-sobre-seguranca-alimentar-no-brasil>. Acesso em: junho. 2017.

CORSO, A. C. T. et al. Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e a obesidade em escolas do estado de Santa Catarina. Revista Brasileira de Estudos Populacionais, Rio de Janeiro, v. 29, n1, p.117-131, jan/jun, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151797022012000300008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151797022012000300008&lng=pt&nrm=iso) acesso em 29/04/2017.

COSTA, M. B. et al. Obesidade infantil: características em uma população atendida pelo programa de saúde da família. Revista APS, v.14, n.3,p.283-288,2011.Disponível em: <http://aps.ufjf.scielo.emnuvens.com.br/aps/article/vuw,1037/505>. Acesso em 25/04/2017.

DE ONIS, M.; FRONGILLO, E.A.; BLÖSSNER, N. Is malnutrition declining? An analysis of changes in levels of child malnutrition since 1980. Bulletin of the World Health Organization, v.78, p.1222-1233, 2000.

OLIVEIRA, T. R. P. R.; CUNHA, C. F.; FERREIRA, R. A. Características de adolescentes atendidos em ambulatório de obesidade: conhecer para intervir. Nutrire, São Paulo, v. 35,n. 2, p. 19-37, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012000600016&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000600016&lang=pt) acesso em 11/03/2017

SANTOS, L. R. C.; RABINOVICH, E. P. Situações familiares na obesidade exógena infantil do filho único. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 507-521, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext=s0104-12902011000200021](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext=s0104-12902011000200021) acesso em 10/06/217.

STANDING COMMITTEE ON NUTRITION. Diet-related chronic diseases and double burden of malnutrition in West Africa. London: United Nations System; 2006. (Standing Committee on Nutrition News, 33).