

## Projeto: ABHAS e uma abordagem lúdica e construtiva acerca da alimentação de escolares.

## Project: ABHAS and a playful and constructive approach to the feeding of schoolchildren.

### RESUMO

**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

Mudanças sociais, políticas e econômicas se fazem presentes na atualidade brasileira e por consequência afetam a saúde da população. Por outra perspectiva, observa-se alterações no comportamento nutricional dos brasileiros, devido ao aumento do consumo de alimentos ultra processados e com isso o aumento de peso e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, 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 (ABHAS), demonstrou no ambiente 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 2018 até o final do primeiro semestre de 2019, para cerca de aproximadamente 90 escolares com idade de 7 a 9 anos de uma escola da rede pública do município de Medianeira Paraná. No período de execução do projeto, foram realizadas atividades que visavam discutir conceitos saudáveis sobre alimentação, através de palestras, brincadeiras e rodas de conversas, sendo abordados assuntos sobre higiene, microbiologia, nutrição e bons hábitos alimentares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alunos. Saúde. Aprendizado.

### ABSTRACT

Social, political and economic changes are present in Brazil today and consequently affect the health of the population. From another perspective, there are changes in the nutritional behavior of Brazilians, due to the increased consumption of ultra-processed foods and with it the weight gain and the emergence of non-communicable chronic diseases. However, the school can play a major role in inserting guidance on healthy eating. And it is through this that the project Learning Playing Healthy Eating Habits (ABHAS) demonstrated in the school environment, relevant interdisciplinary concepts about eating behavior. Thus incorporating playful and practical content in the classroom. These actions were carried out in the second semester of 2018 until the end of the first semester of 2019, for approximately 90 students aged 7 to 9 years from a public school in the city of Medianeira Paraná. During the project's execution period, activities were carried out to discuss healthy concepts about food, through lectures, games and conversation wheels, addressing hygiene, microbiology, nutrition and good eating habits.

**KEYWORDS:** Students. Health. Learning.

**Recebido:** 19 ago. 2019.

**Aprovado:** 01 out. 2019.

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



## INTRODUÇÃO

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).

É 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 saudável. 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 aumento da procura de alimentos ultraprocessados é uma realidade presente na sociedade brasileira, visto que o consumo de frutas, verduras e hortaliças vem se tornando menor através tempo, assim como a presença do feijão e arroz está caindo em desuso a cada dia mais, conforme afirmam as evidências da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no qual houve uma redução de 23% e 30% da participação do arroz e feijão na dieta cotidiana da sociedade brasileira, bem como um aumento da ingestão os teores de açúcar, de gordura saturada e de gordura trans. e, ainda, diminuindo os teores de fibras e de potássio (TEODOROSKI et al 2018).

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 MÉTODOS

O projeto Aprender Brincando Hábitos Alimentares Saudáveis (ABHAS) surgiu no segundo semestre do ano de 2017 e vem sendo aplicado em diversas escolas do município de Medianeira, onde foi idealizado por alunos e professores da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). O seguinte projeto, visa 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.

A rede de ensino do município de Medianeira é constituída aproximadamente por 20 escolas, que são distribuídas por todo seu território e administradas pelo

regime estadual, municipal e privado. Nesse contexto, o projeto ABHAS selecionou uma escola da rede pública municipal de ensino fundamental para executar atividades no período letivo para aproximadamente 90 alunos com idade de 7 a 9 anos, através da aplicação de palestras no ano de 2019.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início de 2017 o projeto ABHAS foi iniciado e aplicado em duas escolas da rede privada do município para aproximadamente 170 alunos de idade de 5 a 10 anos. A qual as atividades foram executadas até o final de 2018. Essas atividades foram divididas em etapas de conscientização e aplicação. Na etapa de conscientização, conteúdos como higiene pessoal, introdução a microbiologia e noções básicas de nutrição foram apresentados em formato de palestras dinâmicas enquanto na etapa de aplicação, os conteúdos foram abordados de formas práticas, sendo executadas oficinas de análise sensorial, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos, testes de aceitabilidade, brincadeiras e entre outras atividades.

Além disso, no ano de 2018 algumas oficinas foram realizadas algumas escolas da rede privada do município vizinho a convite da instituição de ensino no intuito de promover discussões a respeito de uma melhor qualidade de vida de seus alunos. Já ano de 2019, o projeto foi aplicado com a mesma metodologia, porém com algumas reformulações visando melhorias contínuas aos seus beneficiados.

Primeiramente com a mudança do local de aplicação do projeto, no qual optou-se pelo trabalho com um novo grupo de crianças de uma escola pública de Medianeira. Seguido da mudança da faixa etária do projeto a qual foi restringida de um público de idade de 5 a 10 anos, para um público de 7 a 9 anos e da quantidade de alunos que foi reduzida de 170 para 90 alunos visando melhorias na administração do conteúdo ministrado em sala de aula.

O projeto se iniciou com a etapa de conscientização do seu público alvo (crianças do colégio público municipal) no início de outubro de 2018, onde um ciclo de palestras direcionado aos alunos foram executadas sendo tratados temas distintos em cada encontro. Além disso, pequenos vídeos foram apresentados aos alunos e oficinas de análise sensorial foram aplicadas no intuito de apresentar alimentos saudáveis e nutritivos.

O primeiro tema ministrado aos escolares tratou do assunto higiene pessoal e mundo dos microrganismos, 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.

Além disso, uma oficina voltada a saúde e higiene pessoal foi elaborada para ser ministrada em um colégio do município vizinho no intuito de levar o conhecimento a mais escolares da região conforme demonstrado na figura 1.

Figura 1 – Palestra sobre higiene pessoal e saúde.



Fonte: Autoria Própria.

Num segundo momento, os nutrientes encontrados nos alimentos como carboidratos, proteínas e gorduras, foram assuntos escolhidos. 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 conforme demonstrado na Figura 2.

Figura 2 – Palestra sobre os nutrientes dos alimentos.



Fonte: Autoria Própria.

Num seguinte momento os alunos tiveram uma palestra com sugestões de alimentações saudáveis, confecções de pratos coloridos e dicas de alimentação divertida e segura. Com isso, o tema de experimentar um alimento pela primeira vez foi tratado em sala bem como, uma discussão sobre o consumo de frutas e hortaliças foi iniciada para mensurar a cultura do consumo dessa classe de alimentos pelos alunos.

Figura 3 – Palestra sobre os bons hábitos alimentares.



Fonte: Autoria Própria.

Vale salientar, que o projeto ainda segue em andamento com os mesmos alunos do colégio municipal, onde muitos assuntos a respeito da alimentação podem ser tratados. Contudo, com aproximadamente 2 anos de existência de projeto nas duas escolas pode-se observar que o assunto de alimentação saudável se tornou frequente no cotidiano escolar.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final das oficinas recebemos avaliações positivas a respeito dos alunos que participaram do projeto através de pequenos relatórios elaborados pelos professores e de depoimentos dos pais. Vale salientar que as mudanças feitas no projeto acarretaram em um maior aproveitamento do aprendizado, bem como numa maior facilidade para administração do tempo e dos recursos disponíveis para execução do mesmo. Deste modo, a redução da quantidade de alunos envolvidos e a restrição da faixa etária acarretaram em mudanças positivas ao projeto.

### AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaríamos de agradecer a Fundação Araucária por todo apoio e incentivo com a execução do projeto. Logo em seguida, gostaríamos de agradecer o colégio da rede pública que nos recebeu e disponibilizou seu espaço 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 ABHAS.

### REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais.** *Cadernos de saúde pública*, 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2003000700019&script=sci\\_abstr&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2003000700019&script=sci_abstr&tlng=pt) Acesso em: 17 ago.2019.

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).

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?pid=S010412902011000200021&script=sci\\_abstr&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010412902011000200021&script=sci_abstr&tlng=pt) Acesso em: 17 ago.2019.

TEODOROSKI ET AL. / ARQ. BRAS. ALIM., RECIFE, V. 3, N. 1, P. 51-68, JAN./JUN., 2018. Disponível em: <http://www.journals.ufrpe.br/> Acesso em: 17 ago.2019.