



Depoimento de Ação Extensionista

Educação alimentar e nutricional nas escolas e a pandemia de Covid-19: um novo desafio

Food and nutrition education in schools and the Covid-19 pandemic: a new challenge

Sara Maria de Freitas¹
Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves²

Resumo

A alimentação é uma das principais necessidades do ser humano e o aprendizado decorrente de uma Educação Alimentar e Nutricional (EAN), desde a infância, é fundamental para a criação de hábitos alimentares saudáveis, propiciando a promoção da saúde e prevenção de doenças. Este artigo tem o objetivo de trazer uma reflexão acerca da definição e importância da EAN nas escolas e quais os melhores métodos de ensino a serem utilizados para sua eficácia. Foi visto que o ambiente escolar é privilegiado para esse aprendizado, já que ele tem influência nos hábitos dos estudantes. Também é notado que atividades lúdicas, como jogos e dinâmicas, despertam um interesse maior nos alunos, resultando em sua participação ativa. Neste trabalho há também a apresentação de atividades realizadas durante o isolamento social em relação a pandemia de Covid-19 e a utilização do ensino remoto, precisando de estudos futuros para avaliação de sua eficácia.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Educação em saúde. Hábitos alimentares. Escolas.

Abstract

Food is one of the main needs of the human being and the learning resulting from Food and Nutrition Education (FNE), since childhood, is fundamental for the creation of healthy eating habits, resulting in health promotion and disease prevention. This article aims to bring a reflection about the definition and importance of FNE in schools and what are the best teaching methods to be used for its effectiveness. It was seen that the school environment is privileged for this learning, since it influences students' habits. It is also noted that recreational activities, such as games and dynamics, cause a greater interest in students, resulting in their active participation. In this paper, there

¹ Aluna do curso de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - saraspmnf@gmail.com

² Docente da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - ediracba.analisedealimentos@unirio.br

is also the presenting of activities made during the social isolation regarding the COVID-19 pandemic and the use of distance learning, which needs future studies to evaluate its effectiveness.

Keywords: Food and nutrition education. Health education. Eating habits. Schools.

1. Introdução

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, assim como a respiração e o sono, além de ser uma de suas atividades mais importantes, que tem envolvimento tanto com o aspecto fisiológico do indivíduo quanto com o econômico, psicológico, social, entre outros (PROENÇA, 2010; ZANCUL, 2008). A alimentação não somente está associada à manutenção da saúde, mas também com o prazer e a satisfação com a vida (MORALES et al., 2014; SCHNETTLER et al., 2015, 2020). Sendo a alimentação um ato que vai além do nutrir, é de extrema importância a conscientização sobre a temática alimento e saúde, onde a educação alimentar e nutricional é ator primordial neste processo.

O aprendizado que decorre da educação alimentar é considerado fundamental, pois terá influência nas escolhas alimentares das pessoas ao longo de suas vidas, fato necessário, pois uma alimentação incorreta representa riscos para o bem estar físico e emocional (ZANCUL; DUTRA DE OLIVEIRA, 2007).

Os hábitos alimentares são formados nos primeiros anos de vida, inicialmente influenciados pelo padrão da família e, mais adiante, por atores de outros ambientes como creches e escolas, que se apresentam de forma mais intensa, influenciando no comportamento e escolhas da criança, considerando que estas tendem a imitar os indivíduos que a rodeiam (ACCIOLY, 2009; CUNHA, 2014; DE CARVALHO COSTA et al., 2016). Percebe-se, então, que o ambiente escolar é ideal para se desenvolver ações que visam melhorar as condições de saúde e o estado nutricional das crianças, e isto é feito através das estratégias de ensino adequadas, que irão promover hábitos alimentares saudáveis nas etapas mais influenciáveis da vida: infância e adolescência (CUNHA, 2014). Considerando este contexto, é de extrema importância a escola

assumir a responsabilidade pela educação em saúde, realizando a integração de todos os envolvidos na formação da criança, ou seja, professores e profissionais de saúde, além dos pais e demais membros da comunidade escolar (ROCHA; FACINA, 2017).

O projeto de extensão “Transferência de conhecimentos da ciência de alimentos para educação básica - Ações do PPGAN”, desenvolvido no âmbito do Laboratório Multidimensional de Bioativos (LABBIO) do Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), tem como objetivo disseminar a educação nutricional e alimentar, com base no conhecimento da ciência dos alimentos. Neste sentido, atuar desenvolvendo dinâmicas para aplicação na rede básica de ensino e, considerando o contexto atual, a pandemia de Covid-19, que está promovendo uma releitura nas atividades de ensino, este trabalho tem como objetivo apresentar uma reflexão sobre o tema, propondo discussão acerca da definição e importância da EAN, sua aplicação no âmbito escolar e sua eficácia, e ainda uma discussão sobre o ensino remoto.

2. Desenvolvimento

A educação alimentar, através da oferta de informação e orientação, promove os conhecimentos necessários e a motivação para formar uma alimentação saudável, adequada e variada. Para a efetiva ação da EAN, esta deve ser desenvolvida diariamente em diversos ambientes, entre eles a escola. (PIASETZKI; BOFF, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional integra ações que têm como objetivo contribuir para promoção e proteção da saúde através do incentivo de práticas alimentares saudáveis e adequadas, de acordo com aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e das coletividades (ARAÚJO et al., 2017; PONTES; ROLIM; TAMASIA, 2016).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) oferece alimentação básica a todas as escolas públicas, proporcionando uma nutrição segura e de qualidade, além de promover ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes (DOS SANTOS; DE SOUSA COSTA; TORRES DE PAIVA BANDEIRA,

2016; FERREIRA; ALVES; MELLO, 2019). O PNAE é gerido pelo FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação) que tem a responsabilidade da transferência da verba destinada pela União para a merenda escolar e desse modo as prefeituras municipais e escolas federais devem direcionar esta verba proveniente do FNDE exclusivamente para os custos associados a produção das refeições dos alunos, garantindo a alimentação dos mesmos (FERREIRA; ALVES; MELLO, 2019; GREGOLIN et al., 2017)

O nutricionista é o responsável técnico do PNAE e dentre suas atividades permanentes está: coordenar, supervisionar e executar ações de educação permanente em alimentação e nutrição para a comunidade escolar, proporcionando capacitação para agentes envolvidos no PNAE (merendeiras, alunos, professores, supervisores) e realizando ações de Educação Alimentar e Nutricional (ANA CAROLINA; ANA PAULA; GABRIELLA, 2018).

A escola é um ambiente privilegiado e propício para construir e aplicar programas de educação alimentar, já que as atividades desenvolvidas podem proporcionar maior interesse e o envolvimento tanto dos alunos quanto dos professores e de toda comunidade escolar, podendo apresentar grande repercussão entre eles (PONTES; ROLIM; TAMASIA, 2016; YOKOTA et al., 2010). As ações de EAN devem ser feitas de forma contínua, com pesquisas em longo prazo, como um processo gradativo de promoção da alimentação saudável, já que a educação é um processo constante (ARAÚJO et al., 2017; ESCOLAR, 2019).

Trabalho realizado com alunos da 6^o série em São Paulo promoveu um programa de Educação Alimentar e Nutricional com duração de seis meses. Antes da intervenção (T0), 41,7% afirmavam ter a prática do consumo do café da manhã. Após o programa (T1), 75% tomavam café da manhã, entretanto, oito meses após a intervenção (T2), esse comportamento regrediu a 52,9%. Outro aspecto relevante foi o aumento do consumo de verdura crua. Em T0, apenas 44,1% afirmaram consumir esse alimento diariamente. Em T1, 75% e em T2, o índice foi de 67%. (ZANCUL, 2008). Foi possível perceber que o programa foi um motivador de mudança de comportamento,

entretanto, após um período (8 meses) os indivíduos não incorporaram as alterações em sua rotina.

Estudo feito com alunos de uma escola em Minas Gerais promoveu ações 2 vezes por semana, em um total de 8 encontros e tiveram como foco o ensino de alimentos saudáveis e não saudáveis, ultraprocessados e *in natura*, através de teoria, brincadeiras e perguntas e respostas. Foi observado que a frequência do consumo de alimentos *in natura* (frutas e sucos naturais) aumentou (10% para 27,9%) e de alimentos ultraprocessados reduziu (71,2% para 39,7%) (ESCOLAR, 2019).

Estudantes do Mato Grosso participaram de 11 encontros, com aulas expositivas, diálogos e atividades lúdicas, envolvendo pôsteres, vídeos, jogos e atividades de recorte e colagem. Nestas atividades de EAN foi possível observar que no encontro sobre as leguminosas, alunos não conheciam soja, lentilha, ervilha seca e alguns tipos de feijão. Realização de práticas de análise sensorial destes proporcionou o reconhecimento dos mesmos e ainda impacto positivo na experimentação de alimentos novos. Observou-se, ainda, grande participação e interesse pelos temas e estratégias utilizadas nas ações de educação nutricional quando aplicados jogos e brincadeiras (PRADO et al., 2016).

O método de ensino é extremamente importante no processo de aprendizagem. Aulas dinâmicas associadas a atividades lúdicas podem propiciar mudanças no comportamento alimentar dos alunos e estes serem incorporados pela família. (MELO; SARDINHA, 2009).

A emergência de um novo coronavírus (SARS-COV-2), responsável pela doença Covid-19 se transformou rapidamente em uma pandemia, levando os países afetados a adotarem medidas de isolamento social, resultando no fechamento de unidades escolares e demanda de formas alternativas de ensino, tendo predominância as estratégias de Ensino à Distância (EAD) (SENHORAS, 2020) (BASILAIA; KVAVADZE, 2020). Pode ser considerado como ensino à distância a situação em que o educador e o educando fazem uso de algum tipo de tecnologia para sua comunicação, já que estão distantes fisicamente (VILELA, 2019). A educação à distância precisa de uma metodologia de ensino diferente da usada em aulas

presenciais visando a formação de um ambiente que construa conhecimento coletivo (FERNANDES; HENN; KIST, 2020; VILELA, 2019). Nesse modelo de ensino fica evidente a necessidade do comprometimento de todos os envolvidos no sistema, já que são todos responsáveis pelo seu sucesso no processo de aprendizagem (REINALDO, 2015), incluindo o estudante, já que o ensino irá se ajustar ao seu ritmo de estudo, dias e horários destinados ao aprendizado (FERNANDES; HENN; KIST, 2020).

O potencial e resultados do ambiente digital de aprendizagem ainda estão sendo construídos e analisados, logo se fazem necessários mais estudos e avaliações da efetividade dessas ações, visando garantir eficácia do método proposto (FERNANDES; HENN; KIST, 2020; PAULO; MENESES; MARTINS, 2012).

Como parte das atividades do projeto de extensão “Transferência de conhecimentos da ciência de alimentos para educação básica - Ações do PPGAN”, foram realizadas ações de educação alimentar e nutricional em parceria com Escola Municipal Minas Gerais (EMMG) situada na Urca/Rio de Janeiro. As ações foram desenvolvidas aplicando cartilhas disponibilizadas no site (<http://www.unirio.br/nutricaoesau>). Essas foram elaboradas na temática “alimentos e nutrição”, a saber: alimentos e seus nutrientes: carboidratos; proteínas; lipídeos e pirâmide alimentar. As dinâmicas propostas nas cartilhas foram aplicadas aos alunos do 3º ano do ensino básico (turma com 30 alunos) e realizadas tanto no âmbito da escola como também nos laboratórios da escola de Nutrição da UNIRIO. As atividades realizadas contaram com a participação efetiva do professor responsável pela turma, que interagiu bem em todas as dinâmicas e, segundo relato do mesmo, promoveu trabalhos adicionais, propiciando maior debate sobre o tema. A interação com os alunos e professores foi de grande importância para os ajustes das atividades, permitindo que as mesmas sejam aplicadas em sala de aula, nas residências e ainda, quando possível, em laboratórios. A continuidade das atividades presenciais foi interrompida devido à pandemia de Covid-19, mas esta também permitiu ampliar ações de EAN no universo digital. Assim, estão sendo elaborados vídeos curtos com temas relacionados a alimentação e nutrição, como período de safra e jogo interativo

com o tema pirâmide alimentar, disponibilizados no canal do Youtube “LabBio PPGAN / UNIRIO”. Houve a divulgação do canal, bem como dos conteúdos postados para os professores parceiros via redes sociais, bem como para as secretarias de educação. Está sendo aguardado o retorno das atividades educacionais, para ampliar a divulgação do canal e incentivar a inserção do tema nas atividades pedagógicas. Acredita-se que o universo digital propiciará maior acesso de diferentes unidades educacionais ao projeto.

3. Conclusão

A pandemia de Covid-19 impossibilitou a realização de atividades presenciais, um meio alternativo de propagação de tal conhecimento é o digital. Por ser algo mais explorado recentemente, não há abundância de estudos em relação à eficácia do ensino remoto, mas o momento é de promover ações que permitam a continuidade da difusão do conhecimento e formação dos alunos. Neste sentido, as ações desenvolvidas pelo projeto “Transferência de conhecimentos da ciência de alimentos para educação básica - Ações do PPGAN” estão sendo adequadas para a continuidade da educação alimentar e nutricional. Vídeos educativos e interativos já foram disponibilizados no canal do LABBIO no youtube e videoaulas com as dinâmicas construídas anteriormente já estão sendo elaboradas. Acredita-se que esta releitura da educação alimentar e nutricional será um marco para novos e mais eficientes meios para a promoção da construção dos bons hábitos alimentares na rede básica de ensino.

Referências

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, p. 8, 2009.

ANA CAROLINA, S.; ANA PAULA, L.; GABRIELLA, E. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Fnde - Ministério Da Educação**, v. 1, n. 4, p. 53, 2018.

ARAÚJO, A. et al. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. **RBONE - Revista Brasileira**

de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 11, n. 62, p. 94-105, 2017.

BASILAIÁ, G.; KVAVADZE, D. Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. **Pedagogical Research**, v. 5, n. 4, 2020.

CUNHA, L. F. DA. A importância de uma alimentação adequada na educação infantil. **Só Usar As Referências**, p. 32, 2014.

DE CARVALHO COSTA, M. et al. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: Satisfação e aprendizado dos estudantes. **Mundo da Saúde**, v. 40, n. 1, p. 38-50, 2016.

DOS SANTOS, S. R.; DE SOUSA COSTA, M. B.; TORRES DE PAIVA BANDEIRA, G. As formas de gestão do programa nacional de alimentação escolar (PNAE). **Revista de Salud Publica**, v. 18, n. 2, p. 311-322, 2016.

ESCOLAR, A. Eficácia de estratégias de educação alimentar e nutricional em ambiente escolar. **Revista Ciência em Extensão**, v. 15, n. 3, p. 45-61, 2019.

FERNANDES, S. M.; HENN, L. G.; KIST, L. B. O ensino a distância no Brasil: alguns apontamentos. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. 21911551, 2020.

FERREIRA, H. G. R.; ALVES, R. G.; MELLO, S. C. R. P. O Programa Nacional De Alimentação Escolar (Pnae): Alimentação E Aprendizagem. **Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro**, v. 22, n. 44, p. 90, 2019.

GREGOLIN, M. R. P. et al. Potencialidades E Fragilidades Do Programa Nacional De Alimentação Escolar - Pnae No Território Cantuquiriguaçu (Pr). **Revista Conexão UEPG**, v. 13, n. 3, p. 548-567, 2017.

MELO, S. A. DE; SARDINHA, M. O. B. Jogos no Ensino Aprendizagem de Matemática: uma estratégia para aulas mais dinâmicas. **Revista F@ciência**, v. 4, n. 2, p. 5-15, 2009.

MORALES, B. S. et al. Satisfacción con la vida y la alimentación en la zona central de Chile. **Psicothema**, v. 26, n. 2, p. 200-206, 2014.

PAES, C. C. D. C.; PAIXÃO, A. N. DOS P. A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA. **REVASF, Petrolina-PE**, v. 6, p. 80-90, 2016.

PAULO, P.; MENESES, M.; MARTINS, L. B. Determinantes Situacionais e Individuais da Aprendizagem em Ensino a Distância: Desenvolvimento de Escala.

Psico, v. 43, n. 2, p. 208–218, 2012.

PIASETZKI, C. T. DA R.; BOFF, E. T. DE O. Educação Alimentar E Nutricional E a Formação De Hábitos Alimentares Na Infância. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 106, p. 318, 2018.

PONTES, A. DE M. O.; ROLIM, H. J. P.; TAMASIA, G. DOS A. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, v. 55, n. 13, p. 15, 2016.

PRADO, B. G. et al. Ações De Educação Alimentar E Nutricional Para Escolares: Um Relato De Experiência. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 2, p. 369–382, 2016.

PROENÇA, R. P. DA C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciênc. cult. (São Paulo)**, v. 62, n. 4, p. 43–47, 2010.

REINALDO, M. DA S. Educação e distância e o seu papel na formação continuada de professores. **Dk**, v. 53, n. 9, p. 1689–1699, 2015.

ROCHA, A. DOS S.; FACINA, V. B. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciência & Educação (Bauru)**, v. 23, n. 3, p. 691–706, 2017.

SCHNETTLER, B. et al. Analyzing Food-Related Life Satisfaction and other Predictors of Life Satisfaction in Central Chile. **The Spanish journal of psychology**, v. 18, n. June, p. E38, 2015.

SCHNETTLER, B. et al. Satisfaction with food-related life and life satisfaction: A triadic analysis in dual-earner families. **Cadernos de Saude Publica**, v. 36, n. 3, p. 1–12, 2020.

SENHORAS, E. M. Coronavírus E Educação: Análise Dos Impactos Assimétricos. **Boletim de conjuntura**, v. 2, n. 5, p. 75–86, 2020.

VILELA, E. A. A importância das mídias na educação: sua aplicação no método de ensino a distância. **Problem Set 2**, v. 23, n. 3, p. 2019, 2019.

YOKOTA, R. T. DE C. et al. Projeto a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil TT - Promotion of healthy eating habits by schools study: comparison of two nutrition education strategies in th. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 23, n. 1, p. 37–47, 2010.

ZANCUL, M. Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento. **Aleph**, 2008.

ZANCUL, M. D. S.; DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. Considerações sobre ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alimentos e Nutrição**, v. 18, n. 260, p. 2, 2007.