

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ATIVIDADE LÚDICA PARA ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE CURITIBA

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ATIVIDADE LÚDICA PARA ESCOLARES

NUTRITION EDUCATION WITH FUN ACTIVITY FOR SCHOOL OF EDUCATION OF MUNICIPAL CURITIBA

NUTRITION EDUCATION FOR SCHOOL WITH FUN ACTIVITY

Jenifer Carla de Oliveira¹Suellen Dalla Costa¹Silvia Maria Bramucci da Rocha²**RESUMO**

Objetivou-se no presente estudo proporcionar a melhoria do conhecimento, em relação a alimentação saudável para o público infantil em fase escolar por meio da elaboração, aplicação e avaliação de atividades de educação nutricional, visando à promoção da saúde e contribuindo para a formação de bons hábitos alimentares. Trata-se de um estudo transversal prospectivo, realizado em duas Escolas da Rede Municipal de Educação de Curitiba, com setenta escolares entre sete e onze anos de idade, de ambos os gêneros, sendo avaliados pré e pós intervenção nutricional por meio de questionários previamente elaborados. Observou-se que os escolares apresentaram maior conhecimento sobre alimentação e nutrição após o desenvolvimento da atividade educativa lúdica. Pode-se ressaltar que ações de educação nutricional são de grande importância e contribuem para o aumento do conhecimento das crianças. Conclui-se que a utilização de um método de

1 Graduandas em nutrição – Faculdades Integradas do Brasil – Unibrasil Email carlinhaplanet@gmail.com End. Rua João Esperanceta, nº13. Jardim Guanabara. Colombo – PR. CEP 83403 130.

2 Especialista em Nutrição em Saúde Pública/USP Docente das Faculdades Integradas do Brasil - Unibrasil

aprendizagem lúdico permite um maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade.

ABSTRACT

The objective of the present study is, provide improved knowledge about healthy eating for children in school through the development, implementation and evaluation activities of nutrition education, aimed the promoting health and contributing to the formation of good habits about nutrition. This is a study Prospective cross-sectional, in two schools of the Municipal Education Curitiba, with seventy children between seven and eleven years old, of both genders, were evaluated before and after nutritional intervention through pre-designed questionnaires. It was observed that children had greater knowledge about diet and nutrition after the development of the educational activity fun. It may be noted that nutritional education activities are of great importance and contribute to increased knowledge of children. We conclude that the use of a playful approach to learning allows for greater learning due to the large involvement of children in the activity.

Descriptors: play activity; nutrition education; school.

INTRODUÇÃO

O quadro epidemiológico brasileiro atual revela uma fase de transição, com predominância de aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) cuja morbi-mortalidade associa-se com a alimentação e o estilo de vida. Porém, a mesma população convive ainda com carências nutricionais como a fome e a desnutrição,

flagelos existentes em localidades de extrema pobreza, decorrentes da ausência ou inoperância de políticas públicas, que assegurem o Direito Humano à Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar e Nutricional como fundamentos para a garantia do direito à cidadania ⁽¹⁾.

Melhorar a saúde e o estado nutricional de crianças e adolescentes um investimento efetivo para as futuras gerações e, conseqüentemente, para a nação ⁽¹⁾. Pré-escolas e escolas parecem oferecer inúmeras possibilidades e oportunidades

de promover alimentação saudável além de favorecer e estimular a atividade física entre crianças e adolescentes. Também são considerados equipamentos públicos importantes para engajar pais e membros da comunidade na prevenção de doenças relacionadas à alimentação. O grande alcance da escola quanto ao acesso às crianças, torna-se altamente relevante, no esforço global para combater a dupla carga de problemas nutricionais presentes na atualidade.

Por outro lado, o processo de aprendizagem realizado de forma lúdica, provavelmente favorece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da auto-estima, preparando o indivíduo para ser um cidadão capaz de enfrentar desafios e participar na construção de um mundo melhor. O brincar e o jogar são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual do ser humano.

Com esta perspectiva, o desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento das crianças, adolescentes e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição, possibilitando e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis, valorização da utilização da merenda escolar e conseqüentemente a diminuição do desperdício de alimentos.

Segundo Monteiro & Camelo Júnior (2007) ⁽²⁾, a nutrição garante a criança um ótimo desenvolvimento, em condições favoráveis, como boa saúde e acesso a alimentos em quantidade e qualidade adequados. Do início do período pré-escolar até a adolescência crescem entre 5 e 7cm e ganham aproximadamente 2 a 3kg por ano.

Os hábitos alimentares são estabelecidos na infância e quando inadequados, poderão estar contribuindo negativamente para a saúde dos futuros adultos. Também é necessário cuidado com dietas restritas para não prejudicar o crescimento e desenvolvimento infantil. A prevenção de algumas doenças degenerativas do adulto começa na infância ⁽³⁾.

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a bagagem genética e sofre influências do ambiente: tipo do aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida;

a maneira como foram introduzidos os alimentos complementares no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares; condição socioeconômica, entre outros. Assim, as

recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim: o bem-estar emocional, social e físico da criança ⁽⁴⁾.

Da infância para a adolescência quando ocorre o estirão pubertário meninos de 11 a 13 anos e meninas de 8 a 10 anos tendem a ficar com formato “roliço” situação que o excesso de peso não ultrapasse 20%, desta forma a criança deve ser orientada que é um processo natural, caso o excesso de peso seja maior que o normal cabe aos pais procurar ajuda do profissional de nutrição ⁽⁴⁾.

Os filhos tendem a ter aspecto corporal semelhante à de seus pais, estudos demonstram que crianças com pai e mãe obesos têm 80% de chance de se tornarem obesas na vida adulta; crianças com apenas um dos pais obesos tem 40% de chance de se tornarem obesas; e crianças que têm pai e a mãe com peso saudável tem 10% de chance de se tornarem obesas na vida adulta ⁽⁵⁾.

É consenso que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância o manejo é difícil, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além da falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade ⁽⁶⁾.

Diante dessa situação, em Curitiba, caso a criança esteja com excesso de peso, a Secretaria Municipal de Saúde do município, disponibiliza atendimento por meio de parcerias com instituições de ensino superior, que oferecem acompanhamentos realizados por nutricionistas e em alguns casos envolvendo psicólogos e educadores físicos, o que favorece uma abordagem multiprofissional ⁽⁷⁾.

O ambiente da escola parece ser um espaço que oferece condições únicas para a aquisição de práticas alimentares saudáveis, desde que reúne indivíduos em seus estágios iniciais de formação e educadores. O desafio é promover colaboração e troca de conhecimento entre nutrição e educação ⁽⁸⁾.

De acordo com as considerações acima, considerou-se importante o desenvolvimento deste trabalho que prevê a elaboração e validação de um material de apoio para ações de educação alimentar e nutricional, e que provavelmente estará contribuindo para a prevenção da obesidade infantil por meio do incentivo de uma alimentação mais saudável.

Este estudo teve como objetivo geral proporcionar a melhoria do conhecimento, em relação a alimentação saudável para o público infantil em fase escolar por meio da elaboração, aplicação e avaliação de atividades lúdicas na educação nutricional, visando à promoção da saúde e contribuindo para a formação de bons hábitos alimentares. Espera-se assim, fortalecer a prevenção e conseqüente diminuição de casos de obesidade e suas correlações clínicas.

METODOLOGIA

Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa das Faculdades Integradas do Brasil-Unibrasil, sob o Parecer N°. 59/2010.

A metodologia realizada privilegiou a construção do conhecimento, a elaboração/reelaboração de idéias e conceitos, bem como a pesquisa como geradora de aprendizagem. Baseou-se na elaboração de ferramentas pedagógicas para um programa de atividades de intervenção nutricional específico direcionado a um grupo da comunidade escolar.

Trata-se de um estudo transversal prospectivo, realizado em duas Escolas da Rede Municipal de Educação de Curitiba no período de fevereiro a março de 2011. Inicialmente a amostra era composta por 216 crianças, porém a amostra final considerou 70 crianças em fase escolar, entre sete e onze anos de idade, de ambos os gêneros, que apresentaram a concordância de participação e assinatura dos pais no termo de consentimento livre esclarecido.

O estudo constou de três momentos bem definidos. No primeiro momento foi realizada uma avaliação sobre o nível de conhecimento que as crianças possuem com relação aos hábitos alimentares. Essa avaliação foi feita por meio de questionários de múltipla escolha previamente elaborados, baseado nos folders “Legal é Comer Bem”⁽⁹⁾ e “Radical é Comer Bem”⁽¹⁰⁾ elaborados pelas Secretarias Municipais de Saúde e da Educação de Curitiba. Estes materiais foram utilizados, pois concentram as principais orientações pertinentes a uma alimentação saudável recomendadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006)⁽¹¹⁾. O questionário abordou questões referentes às fontes de macro e micro nutriente e hábitos saudáveis na alimentação.

Num segundo momento, foi elaborado e aplicado um roteiro de teatro de fantoches, com conteúdos sobre alimentação saudável e sua importância para a saúde, em consonância com o material anteriormente utilizado.

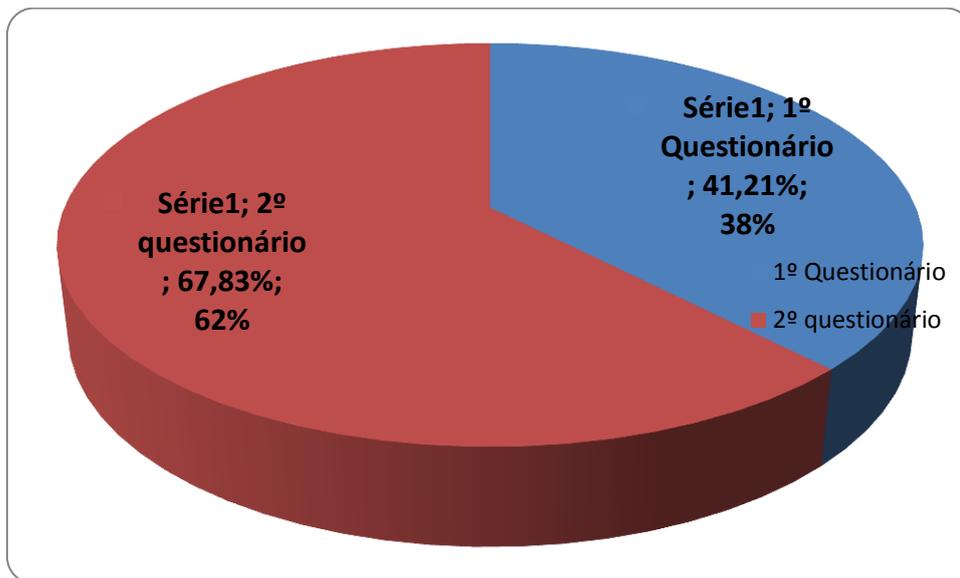
No terceiro e último momento da atividade, o mesmo questionário foi reaplicado, favorecendo assim, uma avaliação do efeito do teatro de fantoche sobre o conhecimento das crianças.

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel[®] e realizada análise descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados referem-se às informações das 70 crianças avaliadas no início e ao final da pesquisa. A análise das respostas sobre o nível de conhecimento dos escolares em relação aos hábitos alimentares (figura1) demonstrou no momento inicial, 41,21% (n=29) de acertos e após a intervenção lúdica, a média de acertos aumentou para 67,83% (n=47). Isso significa que após uma ação educativa os escolares avaliados demonstraram que adquiriram conhecimentos. Esse pode ser considerado um resultado significativo, pois, segundo os estudos mais recentes de Gaglianone et al (2006) ⁽¹²⁾ e Freitas (2009) ⁽¹³⁾, ações de educação nutricional nas escolas possuem fundamental importância por demonstrarem que, crianças e adolescentes estão consumindo menos frutas, vegetais e cereais, considerados alimentos importantes para a adequação do estado nutricional. Por outro lado, estes mesmos estudos concluem que crianças e adolescentes em idade escolar consomem mais açúcares e gorduras que, segundo Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006) ⁽¹¹⁾, são fatores relacionados ao aumento de risco de DCNT. Como mencionado anteriormente, o Brasil passa por uma situação de transição nutricional com aumento da obesidade, e os autores Triches & Giugliane (2005) ⁽¹⁴⁾ e Deminice et al (2007) ⁽¹⁵⁾, estudos mais recentes realizados com escolares, confirmam essa realidade.

Figura 1. Avaliação global do resultado dos questionários (% de acertos dos escolares), antes e após a atividade lúdica.



Fonte: Escolas da Rede Municipal de Educação de Curitiba, 2011.

A figura 2 apresenta uma análise sobre o conhecimento dos escolares em relação aos macro e micronutrientes e pode-se observar que de maneira geral, a intervenção lúdica foi capaz de proporcionar melhora no grau de conhecimento relacionados aos principais grupos alimentares.

Segundo recomendações brasileiras, carnes de todos os tipos, ovos, leite e derivados, são fontes importantes de proteínas⁽¹¹⁾. De acordo com a figura 2, a análise inicial dos resultados demonstrou que 24,15% (n=17) dos estudantes assinalaram corretamente a opção de fonte protéica, porém no momento final, a média de acertos foi de 43,75%, (n=30) demonstrando que após a atividade lúdica, as crianças identificaram melhor alimentos fonte de proteína. Apesar de uma melhora observada na média de acertos após a atividade educativa, parece ser de grande importância abordar com mais ênfase esta questão, pois as fontes protéicas mencionadas contêm todos os aminoácidos essenciais para o crescimento e manutenção do corpo. Observou-se resultados semelhante em estudos realizados por Silveira et al (2009)⁽¹⁶⁾, onde 11,76% (n=2) dos alunos acertaram a questão de proteínas antes da intervenção e 41,17% (n=7) responderam corretamente esta questão após a intervenção educativa.

Quando se pesquisou entre os escolares, conhecimentos sobre o grupo dos carboidratos obteve-se o seguinte resultado: no momento inicial do estudo, apenas 9,75% (n=7) dos alunos demonstraram conhecimentos a respeito deste macronutriente. Por outro lado, no último momento avaliado, a média de acertos foi de 46,25% (n=32), mostrando um aumento de 36,5% (n=25) de acertos após a aplicação da atividade lúdica

(figura 2). Corroborando com a presente pesquisa observou-se em estudos semelhantes, que 35,29% (n=6) dos alunos acertaram a questão sobre carboidratos antes da intervenção educativa e 52,94% (n=9) responderam corretamente após a intervenção ⁽¹⁶⁾. Em outro estudo realizado por Triches & Giugliane (2005) ⁽¹⁴⁾, que avaliou o conhecimento das crianças sobre alimentos fontes de energia, percebeu-se um nível de conhecimento bastante deficitário, pois apenas 4,9% responderam corretamente a questão. Esses resultados são relevantes, pois apontam o baixo conhecimento sobre as fontes de carboidratos, o que ressalta a grande importância da realização de atividades educativas sobre alimentação e nutrição para os escolares com o objetivo de melhoria em suas escolhas.

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar POF, 2008-2009 ⁽¹⁷⁾, a participação relativa de carboidrato na dieta habitual, indica 59% das calorias totais disponíveis para consumo nos domicílios brasileiros. De acordo com as recomendações nutricionais, são considerados adequados, valores entre 45 e 65% das calorias diárias provenientes de carboidratos, com no máximo 10% relativo à fração de açúcares simples ⁽¹¹⁾. A única evidência de desequilíbrio na dieta do brasileiro com relação aos carboidratos, vem do excesso relativo da fração de açúcares livres (açúcar de mesa, rapadura e mel): 16,4% das calorias totais contra um máximo de 10% fixado pelas recomendações nutricionais. No entanto, os dados acima demonstram a aquisição alimentar e não revelam o consumo efetivo desses nutrientes, portanto com base nesta pesquisa podemos observar que a população brasileira atual adquire um volume alto de açúcares simples. No presente estudo, observa-se que os escolares não sabem diferenciar o alimento fonte de carboidratos, dificultando ainda mais a escolha adequada desses alimentos que a população adquire e que possivelmente irão consumir, sabe-se que açúcares simples em excesso são um dos fatores de risco para as DCNT's ⁽¹¹⁾.

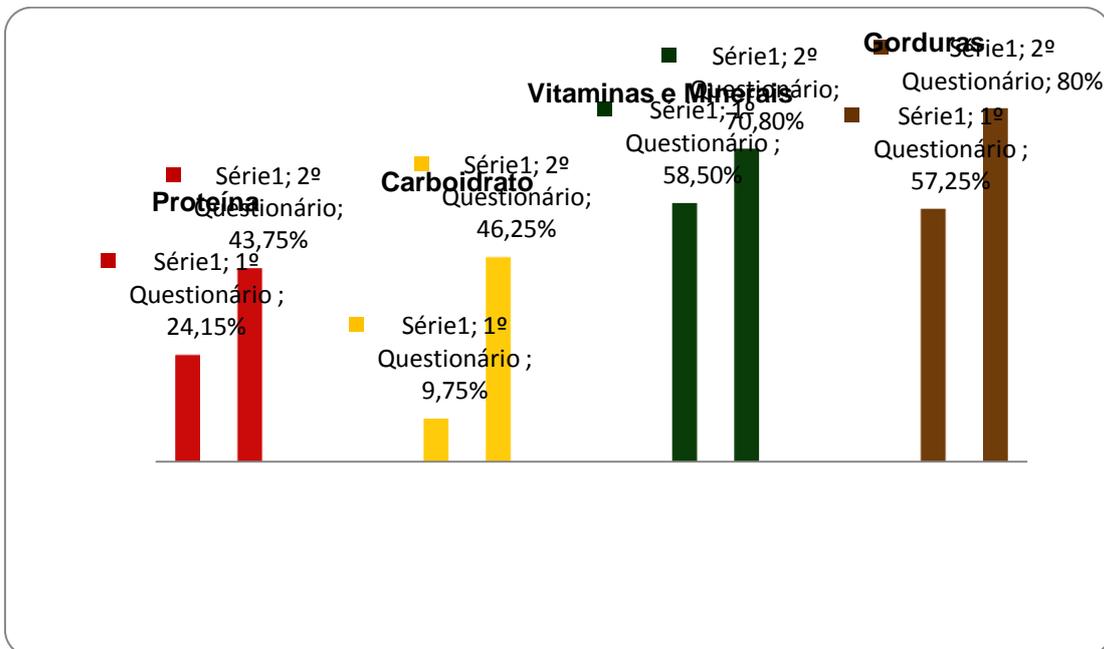
Ainda segundo a POF, 2008-2009 ⁽¹⁷⁾, entre 2002/03 e 2008/09, os gastos com frutas cresceram muito pouco, somente de 4,2% para 4,6%, na população total brasileira, evidenciando um crescimento irrelevante no consumo de frutas e consequentemente no consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais. O presente estudo demonstrou que em relação à opção de fonte de vitaminas e minerais (figura 2), na avaliação inicial 58,5% (n=41) dos alunos assinalaram a opção correta, já na avaliação final, a média de certos foi de 70,8% (n=49), demonstrando que ações educativas lúdicas apresentam melhora no conhecimento das crianças, com relação ao grupo das vitaminas e minerais. Resultado bastante semelhante foi encontrado no estudo de Silveira et al (2009) ⁽¹⁶⁾, onde 82,35% (n=14) dos alunos acertaram a questão sobre

vitaminas antes da intervenção e 94,11% (n=16) responderam corretamente após a intervenção.

Em estudo também relacionado com atividades lúdicas foi observado que os alunos sentem dificuldades em diferenciar grupos alimentares, principalmente em relação às frutas e verduras ⁽¹⁸⁾. Estes estudos demonstram a importância da educação nutricional, pois de acordo com recomendações brasileiras a alimentação rica em vitaminas e minerais aumenta a função imunológica proporcionando prevenção das deficiências nutricionais e protege contra as doenças infecciosas ⁽¹¹⁾. Em estudo semelhante observou-se que 90,8% das crianças acertaram a questão sobre fontes de vitaminas e minerais ⁽¹⁴⁾. O trabalho de Rodrigues & Roncada (2008) ⁽¹⁹⁾, demonstra que a metodologia de ensino-aprendizagem possibilita escolhas adequadas com relação à alimentação e nutrição, podendo mudar a realidade do baixo consumo de frutas e verduras. Por outro lado os autores Deminice et al (2007) ⁽¹⁵⁾ afirmam que no estudo que realizaram, a educação alimentar foi eficaz na melhoria do conhecimento, porém tais mudanças não foram capazes de modificar positivamente o estado nutricional dessa população.

Na figura 2 referente ao conhecimento das fontes de gorduras, na avaliação inicial, 57,25% (n=40) dos alunos acertaram a questão. Já no momento final da investigação, a média de acerto foi de 80% (n=56), demonstrando um aumento de 22,75% (n=16) de acertos após a aplicação da atividade educativa. Observou-se também no estudo de Silveira et al (2009) ⁽¹⁶⁾ que 52,94% (n=9) dos alunos acertaram a questão de lipídeos antes da intervenção e 82,35% (n=14) responderam corretamente após a intervenção. Da mesma forma, Klohe-Lehman et al (2006) ⁽²⁰⁾ realizaram um programa de educação alimentar e encontraram mudanças no nível de conhecimento antes e após a intervenção. No estudo de Triches & Giugliane (2005) ⁽¹⁴⁾ apenas 19% das crianças responderam corretamente às questões sobre alimentos mais ricos em gordura. Esses dados confirmam e reforçam a importância de intervenção nutricional para aumentar o nível de conhecimento de crianças e adolescentes em relação à gorduras, considerando a existência de conceitos negativos pré-estabelecidos entre a população.

Figura 2. Porcentagem de acertos referentes aos grupos alimentares de macro e micronutrientes, antes e após a atividade lúdica.



Fonte: Escolas da Rede Municipal de Educação de Curitiba, 2011.

A figura 3 oferece uma análise dos resultados referentes aos hábitos alimentares considerados mais saudáveis. No momento inicial do trabalho, 70% (n=49) dos escolares assinalaram corretamente a opção de escolhas saudáveis para pequenos lanches, já no momento final, a média de acertos foi de 84,75% (n=59). Esse resultado foi significativo, porém, não apresenta semelhanças com outro estudo onde verificou apenas que 23,4% das crianças responderam corretamente às questões sobre alimentos mais saudáveis ⁽¹⁴⁾. O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006) ⁽¹¹⁾ preconiza que nos pequenos lanches deve-se comer frutas frescas, ressaltando-se assim a importância do aprendizado dos escolares em relação às escolhas saudáveis para os pequenos lanches. Segundo estudo de Nunes & Vasconcelos (2010) ⁽²¹⁾ o lanche da manhã nem sempre é feito, mas quando acontece, é composto por alimentos considerados saudáveis.

Além disso, o padrão de consumo alimentar dos escolares avaliados por Carvalho et al (2010) ⁽²²⁾, confirma resultados encontrados por outros autores que destacam grande consumo de alimentos gordurosos, de alto valor calórico e rico em açúcares, em detrimento do baixo consumo de frutas, legumes e verduras neste estágio de vida.

Em relação à escolha mais saudável do café da manhã (figura 3), no momento inicial 61,25% (n=43) assinalaram a opção correta, já no momento final a média de acertos foi de 85,25% (n=59), o que demonstra um aumento de 24% (n=17) de acertos após a aplicação do teatro. Segundo recomendações brasileiras devem-se incluir frutas

frescas no café da manhã ⁽¹¹⁾. Em outro estudo observou-se que nem todas as adolescentes entrevistadas realizam o café da manhã, porém as que o fazem é composto de alimentos considerados saudáveis ⁽²¹⁾.

Essas mesmas recomendações ressaltam que para garantir a saúde, é necessário que se faça, pelo menos, três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches ⁽¹¹⁾. Ao se investigar entre os escolares curitibanos como deve ser composta uma alimentação diária, observou-se que na avaliação inicial 14% (n=10) dos alunos assinalaram a opção correta referente ao número de refeições (figura 3), já no momento final a média de acertos foi de 58,75% (n=41), mostrando um aumento de 44,75% (n=31) após a aplicação do teatro. O estudo de Dutra et al (2006) ⁽²³⁾ demonstra que apenas 22,8% dos adolescentes realizam de 5 a 6 refeições diárias. Esta informação aponta a importância da educação nutricional para melhorar o conhecimento quanto ao fracionamento das refeições.

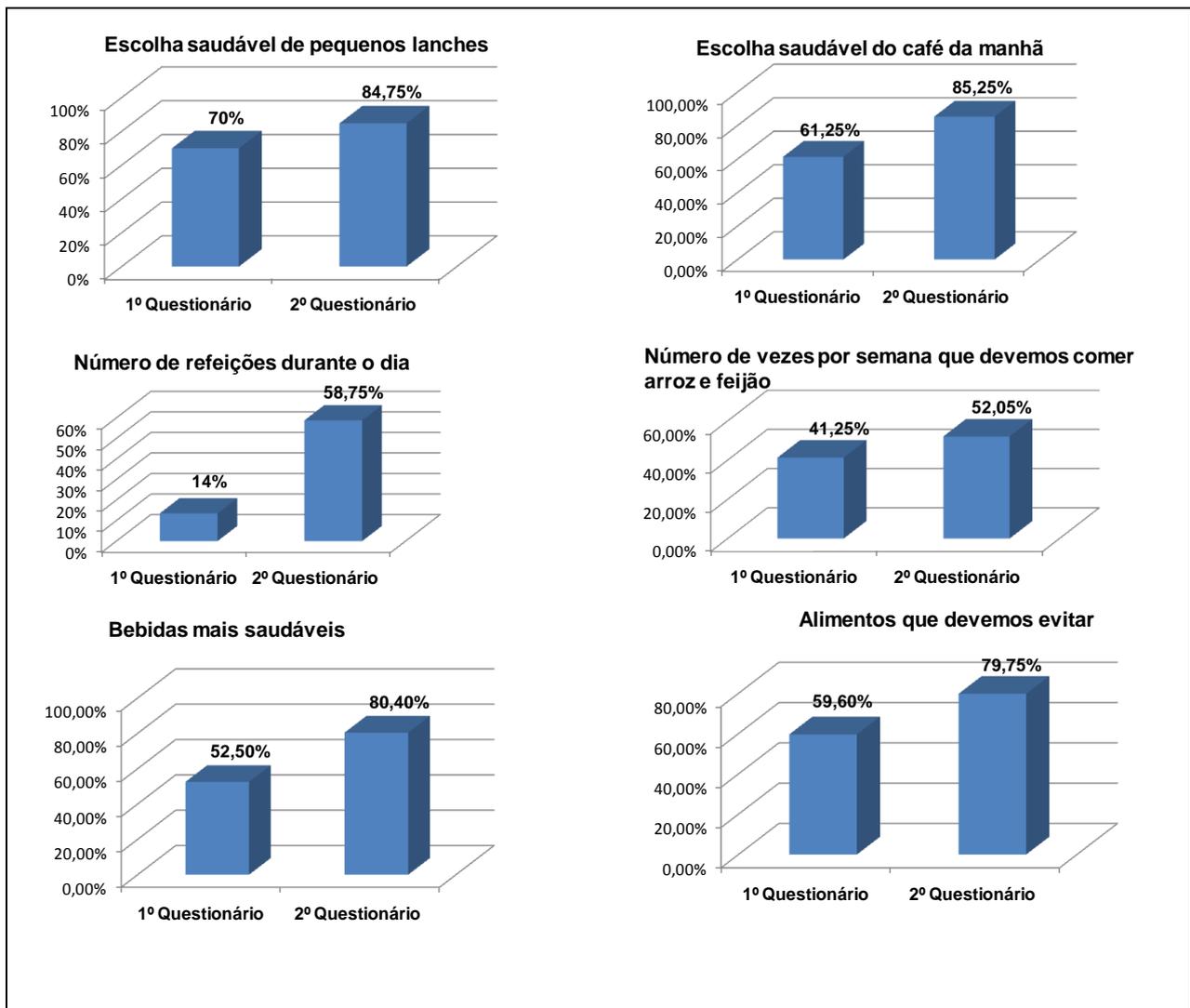
Em relação à frequência do consumo de arroz e feijão (figura 3), no primeiro momento do estudo, 41,25% (n=29) dos alunos assinalaram a opção correta, já no momento após a atividade lúdica a média de acertos foi de 52,05% (n=36). O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006) ⁽¹¹⁾, preconiza o consumo diário de arroz e feijão, por ser considerada uma combinação alimentar saudável e completa em proteínas. Apesar de uma melhora no presente estudo, após a intervenção nutricional, os resultados demonstram a diferença encontrada no estudo de Barbosa (2007) ⁽²⁴⁾, quando observou-se que 94% dos entrevistados declararam comer arroz e feijão diariamente.

Na questão referente a bebidas mais saudáveis (figura 3), na etapa inicial 52,5% (n=36) dos alunos assinalaram a questão correta, já no momento final a média de acertos foi de 80,4% (n=56), o que mostra um aumento de 27,9% (n=19) de acertos após a aplicação do teatro. O estudo realizado por Nogueira & Sichieri (2009) ⁽²⁵⁾ avaliou que o refrigerante é consumido regularmente, sendo citado na pesquisa o consumo de duas a quatro vezes por semana. Além disso, a preferência dos escolares por refrigerantes e sucos artificiais, muitas vezes, substitui o consumo de bebidas mais nutritivas ⁽²²⁾. No estudo de Silveira et al (2009) ⁽¹⁶⁾ em comparação com resultados do primeiro questionário, após a atividade de educação nutricional, percebeu-se que as crianças aprenderam que para se ter uma alimentação saudável é preciso ingerir água.

O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006) ⁽¹¹⁾ recomenda no máximo uma vez na semana o consumo de alimentos industrializados

como salsicha e mortadela, frituras, salgadinhos e doces. Desta forma ao se investigar entre os escolares sobre os alimentos que devem ser evitados (figura 3), 59,6% (n=42) assinalaram a questão corretamente no momento inicial da avaliação, já no segundo questionário aplicado, 79,75% (n=56) dos avaliados acertaram a questão, mostrando um aumento de 20,15% (n=14) de acertos após a intervenção educativa. Estudos como o de Anastácio (2010) ⁽²⁶⁾ mostra que o consumo dos alimentos citados acima entre os alunos entrevistados é considerado elevado, pois apenas 16,62% consomem somente uma vez na semana. Esses dados confirmam a importância da realização de educação nutricional dos escolares uma vez que o consumo excessivo desses alimentos ricos em sódio, gordura, açúcar, conservantes, entre outros, podem trazer conseqüências comprometedoras à saúde desses jovens.

Figura 3. Porcentagem de acertos dos escolares referentes a hábitos saudáveis na alimentação, de acordo com os questionários aplicados antes e após a atividade lúdica.



Fonte: Escolas da Rede Municipal de Educação de Curitiba, 2011.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na análise dos resultados do presente estudo, observou-se que a intervenção nutricional com escolares é uma provável estratégia adequada para melhorar o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, porém é necessário realizar estudos sobre consumo alimentar, para avaliar se o conhecimento adquirido está sendo praticado.

Pode-se ressaltar que a educação nutricional é de grande importância para o aprendizado das crianças e que a utilização de um método de aprendizagem lúdico permite um maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade, o que foi observado durante a realização da atividade lúdica com os escolares.

Observou-se que a comunidade escolar tem grande interesse na realização de práticas educativas que proporcionam o envolvimento dos alunos. De maneira geral favorecem e proporcionam um ambiente agradável para a realização das atividades.

Na realização deste estudo pode-se observar que os escolares gostam de participar de atividades fora da sala de aula e ao analisar os resultados gerais verificou-se que esta metodologia teve resultados positivos.

É importante salientar a necessidade de mais pesquisas relacionadas a este tema, sendo que publicações semelhantes são insuficientes. Futuramente poderão ser realizadas outras atividades relacionadas ao tema, mas que podem ser desenvolvidas em sala de aula pelos professores, como forma de dar seqüência e continuidade ao assunto.

Conclui-se que a intervenção nutricional lúdica foi prazerosa e inovadora, podendo interferir e colaborar na escolha da alimentação dos escolares. Vale ressaltar que um trabalho de intervenção nutricional deve ser contínuo e constante. Além disso, para avaliar a eficácia da intervenção nutricional, é necessário realizar estudos que avaliem alterações no consumo alimentar.

REFERENCIAS

- 1 - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA. A Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil Realização - Indicadores e Monitoramento - da Constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília (DF): CONSEA; 2010.
- 2 - Monteiro JP, Camelo Júnior JS. Nutrição e Metabolismo – Caminhos da Nutrição e terapia Nutricional da Concepção a Adolescência. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2007. p.278.
- 3 - Dutra-de-Oliveira JE, Marchini JS. Ciências Nutricionais. São Paulo (SP): Sarvier; 2006. p. 218.
- 4 - Vitolo MR. Nutrição da Gestação ao Envelhecimento. , Rio de Janeiro (RJ): Rubio; 2009. p. 226.
- 5 - Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006.

6 - Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?.
Jornal de Pediatria 2004; 80(3): 173-82.

7 - Prefeitura Municipal de Curitiba. Alimentação infantil. Cartilha de orientação aos pais. Curitiba (PR): Secretaria Municipal da Saúde; 2007.

8 - Domene SMA. A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional. Psicologia USP 2008; 19(4): 505-517.

9 - Ministério da Saúde (BR). Legal é Comer Bem. Departamento de Tecnologia e Difusão Educacional Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal da Saúde. Secretaria Municipal da Educação de Curitiba. [acesso em: 10 nov. 2010] Disponível em:

<http://sitesms.curitiba.pr.gov.br/saude/areastematicas/pdfs/Folder%20Legal%20e%20Comer%20Bem.pdf>.

10 - Ministério da Saúde (BR). Radical é Comer Bem. Departamento de Tecnologia e Difusão Educacional Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal da Saúde. Secretaria Municipal da Educação de Curitiba. [acesso em: 10 nov. 2010]. Disponível em: http://sitesms.curitiba.pr.gov.br/saude/areastematicas/pdfs/Folder_Radical_e_Comer_Bem.pdf.

11 - Ministério da Saúde (BR). Guia Alimentar para a população brasileira - Promovendo a alimentação saudável. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Promovendo a Alimentação Saudável. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006.

12 - Gaglianone CP, Taddei JAAC, Colugnati FAB, Magalhães CG, Davanço GM, Macedo L, et al. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. Rev Nutr 2006; 19(3).

- 13 - FREITAS. K.L. Envolver: Ferramentas Pedagógicas e Educação Nutricional. 2009. [Monografia, curso de graduação em nutrição]. Natal (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2009.
- 14 - Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev Saúde Pública 2005; 39(4): 541-7.
- 15 - Deminise R, Laus MF, Marins TM, Silveira SDO, Dutra-de-Oliveira JE. Impacto de um programa de Educação Alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado Nutricional de Escolares. Rev Alim Nutr 2007; 18(1): 35-40.
- 16 - Silveira JC, Andrade LADB, Guimarães EMA. Avaliação do aprendizado de crianças sobre Alimentação e Nutrição comparada a dois métodos de abordagem didáticos. NUTRIR GERAIS – Rev Dig Nutr 2009; 3(4): 371-383.
- 17 - Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BR). Pesquisas de Orçamentos Familiares, 2008-2009 – Avaliação Nutricional da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos no Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro (RJ): Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão; 2010.
- 18 - Salvi C, Ceni GC. Educação Nutricional para Pré-Escolares da Associação Creche Madre Alix. Vivências 2009 5(8): 71-76.
- 19 - Rodrigues LPF, Roncada MJ. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. Com. Ciências Saúde 2008; 19(4): 315-322.
- 20 - Klohe-Lehman DM, Freeland-Graves J, Anderson ER, McDowell T, Clarke KK, Hanss-Nuss H. Nutrition Knowledge Is Associated with Greater Weight Loss in Obese and Overweight Low-Income Mothers. J Am Diet Assoc 2006; 106(1): 65-75.
- 21 - Nunes AL, Vasconcelos FAG. Transtornos alimentares na visão de meninas adolescentes de Florianópolis: uma abordagem fenomenológica. Ciênc saúde coletiva 2010; 15(2).

22 - Carvalho AP, Oliveira VB, Santos LC. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Pediatria (São Paulo)* 2010; 32(1): 20-7.

23 - Dutra CL, Araújo CL, Bertoldi AD. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil. *Cad Saúde Pública* 2006; 22(1): 151-162.

24 - Barbosa L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horiz antropol* 2007; 13(28).

25 - Nogueira FAM, Sichieri R. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2009; 25(12): 2715-2724.

26 - Anastácio FCP, Campos IC, Oliveira MAM, Magalhães MM. Promoção de educação nutricional para alunos dos 5º ao 9º ano de ensino fundamental em duas escolas municipais na cidade de Timóteo Minas Gerais. [acesso em: 19 mai. 2011].

Disponível em: URL:
<http://www.otranscendente.com.br/index.php?acao=areas&id=89&collapsible=89>. A.