

CRESCENDO COM SAÚDE E NUTRIÇÃO: APLICAÇÃO DO LÚDICO NA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Daniela Braga Lima¹
Tânia Mara Simões²
Flávia Della Lucia³
Camila Fernandes Miguel⁴
Ana Cláudia Vieira Moraes⁵
Caroline Ronchini Ferreira⁶
Nathália Zanon dos Santos⁷

RESUMO: A nutrição adequada é fundamental para garantir o crescimento, desenvolvimento normal e a manutenção da saúde. Este estudo do tipo transversal teve como objetivo traçar o perfil nutricional de pré-escolares de um Centro de Educação do município de Alfenas-MG, assim como elaborar e aplicar recursos pedagógico-nutricionais para a institucionalização da educação nutricional. A população estudada foi composta por 87 pré-escolares com idade entre seis meses e seis anos. A coleta das variáveis antropométricas (peso e estatura) foi realizada com base nas recomendações da literatura. O estado nutricional das crianças foi diagnosticado: 90% apresentaram eutrofia; 7%, sobrepeso e 3%, desnutrição. O programa de educação alimentar foi realizado por meio de aplicação de quatro dinâmicas com abordagem de temas sobre alimentação infantil e promoção de hábitos saudáveis, em turmas de aproximadamente 22 crianças. Foram elaborados os seguintes recursos pedagógico-nutricionais: teatro “Tomatinho Vermelho na Floresta das Guloseimas” e desenhos para colorir. Conclui-se que a maioria das crianças apresentou estado nutricional de eutrofia e que recursos pedagógico-nutricionais podem contribuir para a institucionalização da educação nutricional em centros de educação infantil.

UNITERMOS: Crianças. Pré-escolares. Diagnóstico nutricional. Educação nutricional. Creche.

Growing with health and nutrition: application of ludique in nutrition education

ABSTRACT: The proper nutrition is essential to ensure normal growth, development and maintenance of health. This study, cross kind, had aimed to draw the nutritional profile of preschool children of an education center of Alfenas-MG city, as well as develop and apply pedagogical-nutrition resources to the institutionalization of nutrition education. The studied population was composed by 87 preschool children, whose aged is between six months and six years. The collect of anthropometric variables (weight and height) was based on recommendations of the literature. The nutritional status of children

¹ Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa, professora do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (danibraga@unifal-mg.edu.br).

² Mestre em Bioquímica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, professora do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (tania.simoes@unifal-mg.edu.br).

³ Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa, professora do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (flavia@unifal-mg.edu.br).

⁴ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (camila_fernandesm@ig.com.br).

⁵ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (anaclaudiamoraes@hotmail.com).

⁶ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (carolronchini@yahoo.com.br).

⁷ Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (nathi_zanon@hotmail.com).

was diagnosed: 90% had eutrophy, 7% overweight and 3% malnutrition. The program of nutrition education was conducted through by four dynamic applications with approaches of infant feeding and the promotion of healthy habits, in classes of 22 children, approximate. Pedagogical-nutrition resources were elaborated: Theater “Little Red Tomato at the forest of candy”; drawings to color. It is concluded itself that the most of children that showed the nutritional status of eutrophy and the pedagogical nutritional resources may contribute to the institutionalization of nutrition education in early childhood education centers.

KEYWORDS: Children. Preschool Age. Nutritional diagnosis. Nutrition education. Nursery.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui decisivamente para o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, assim como para a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Crianças precisam de um suporte equilibrado de nutrientes, para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor (ALBIERO & ALVES, 2007).

Portanto, torna-se indiscutível a importância das creches, pois são consideradas como uma das estratégias para aprimorar o crescimento e o desenvolvimento de crianças pertencentes aos estratos sociais menos favorecidos (BUENO, MARCHIONI & FISBERG, 2003). É importante avaliar o espaço/instituição que as crianças frequentam, possibilitando, assim, identificar necessidades de implementação de ações específicas e diferenciadas de nutrição e saúde, para que se possa atuar de maneira efetiva na promoção da saúde infantil (GUIMARAES, BARROS & MARILISA, 2001). Diante disso, o processo de educação alimentar deve envolver domicílio/família e escola, sendo estes considerados ambientes favoráveis e privilegiados para o estímulo, a formação ou correção de hábitos saudáveis.

Na infância ocorrem a consolidação e a formação dos hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação nutricional, visando a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta (COSTA et al, 2004; ALBIERO & ALVES, 2007). O pré-escolar é um grupo etário caracterizado por um grande interesse pelo ambiente no qual se encontra inserido (LIMA, 2006). Neste sentido, a educação nutricional é de suma relevância, devendo consistir em processo ativo, lúdico e interativo onde, à luz da ciência da nutrição, as crianças tenham conhecimento para mudanças de atitudes e das práticas alimentares.

Por todas essas considerações pode-se considerar que quanto mais cedo se instalar hábitos alimentares corretos maiores as probabilidades de permanecerem na vida futura. Assim, a educação alimentar exige tempo longo de ação e a escola faz parte desse processo, intervindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas (CERVATO et al, 2005).

Este projeto teve como objetivo traçar o perfil nutricional de pré-escolares do Centro de Educação Infantil Cíntia Maria Silva de Carvalho, no município de Alfenas-MG, assim como elaborar e aplicar recursos pedagógico-nutricionais para a institucionalização da educação nutricional.

MÉTODO

O estudo na temática foi do tipo epidemiológico transversal, utilizando uma estatística descritiva. Um estudo epidemiológico caracteriza-se por investigar processos de saúde-doença em populações. Por fim, cada indivíduo terá seus dados coletados somente uma única vez, conferindo o caráter transversal do estudo (PEREIRA, 1997). O presente trabalho foi constituído do levantamento de variáveis antropométricas em pré-escolares institucionalizados, no período de abril a novembro de 2008, sendo uma demanda solicitada pela instituição parceira, o qual foi apreciado e aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), incluindo a assinatura do termo de anuência pela instituição, uma vez que esta tem autorização dos responsáveis pelas crianças para a realização de atividades de prevenção e promoção da saúde infantil. Como critério de inclusão no estudo, foram consideradas as crianças regularmente matriculadas na instituição, e como critério de exclusão, a não obtenção de dados das crianças que abandonaram a creche.

As crianças estudadas estavam regularmente matriculadas no Centro de Educação Infantil Cíntia Maria Silva de Carvalho, perfazendo um total de 87 crianças. Para aferição do estado nutricional, a tomada de medidas de peso e de estatura foi realizada com base nas recomendações de Jelliffe (1966). Para a medida do peso das crianças maiores de 24 meses, utilizou-se balança digital da marca Plenna®, com capacidade mínima de 20 Kg, máxima de 150 Kg e graduação de 100g, procedendo-se o registro do peso em quilos e gramas. O peso das crianças com idade até dois anos foi medido em balança digital infantil da marca Filizola Babyâ, com carga máxima de 15 kg e precisão de 5g. Na tomada de medida da estatura, também, foram utilizados procedimentos diferentes: crianças até 24 meses de idade foram medidas deitadas, utilizando-se estadiômetro horizontal de madeira com subdivisão em milímetro, e crianças a partir dessa idade, foram medidas em pé, utilizando-se antropômetro da marca Altorexata®. Além disso, foi informada pela creche a data de nascimento de cada aluno. O diagnóstico do estado nutricional das crianças foi expresso em *escore z*, ou seja, unidades de desvio-padrão, e comparado ao padrão de referência do *Center for Disease Control and Prevention/ National Center for Health Statistic - CDC/NCHS*, 2000. Os dados obtidos foram inseridos e avaliados no Programa Epi-info versão 6.04 (DEAN et al., 1996).

O programa de educação alimentar foi realizado após a coleta dos dados antropométricos, para se assegurar a formação de conduta alimentar satisfatória, evitando o aparecimento ou agravamento dos distúrbios nutricionais e suas conseqüências, por meio de aplicação de quatro dinâmicas com aproximadamente 22 crianças por turma, abordando temas sobre alimentação infantil e promoção de hábitos saudáveis. Com utilização de materiais simples e pouco dispendiosos, foram elaborados os seguintes recursos pedagógico-nutricionais: uma peça de teatro intitulada “Tomatinho Vermelho na Floresta das Guloseimas” (Anexo I) e dois desenhos para colorir contendo personagens que faziam alusão àqueles do teatro apresentado, desenhos esses utilizados com todas as crianças, exceto aquelas na faixa etária entre 6 a 23 meses.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Das 87 crianças matriculadas na creche, 51,72% são do gênero masculino e 48,28% do feminino. As turmas foram separadas de acordo com a idade: 13,8% eram do berçário (6 a 23 meses); 13,8% do maternal (24 a 35 meses); 31,03% do jardim I (36 a 47 meses); 21,83% do jardim II (48 a 59 meses); e 19,54% das crianças estavam na pré-escola (60 a 72 meses). A média de peso das crianças foi de 16 ± 4 Kg. Quanto à estatura, a média foi de 122 ± 24 cm. A idade média foi igual a 44 meses ± 17 meses.

Em relação ao estado nutricional das crianças, segundo o critério *escore z* para os índices peso/estatura, peso/idade e estatura/idade, verificou-se que a maioria das crianças apresentava estado nutricional de eutrofia, representando aproximadamente 89,7% do total. Entre o restante, 6,9% se encontravam com sobrepeso, com uma prevalência maior no sexo feminino, e 3,4% com desnutrição (Tabela 1). Tais resultados mostraram-se semelhantes àqueles dos estudos de Tuma et al. (2005) e Fernandes et al. (2006). É importante ressaltar que a referida creche é uma entidade filantrópica que atende crianças, na maioria, de baixa renda. Entretanto, independente do padrão adotado, as prevalências de risco para sobrepeso encontrado evidenciaram que o risco para o excesso de peso pode se tornar um problema de saúde. Sugere-se que, em diferentes graus, essas crianças poderiam estar vivenciando a transição nutricional: progressiva redução de déficits nutricionais e o aumento da prevalência de sobrepeso.

Estado nutricional	Sexo				Total	
	Feminino	%	Masculino	%	n	%
Desnutrição	1	2,4	2	4,4	3	3,4
Eutrofia	37	88,1	41	91,1	78	89,7
Sobrepeso	4	9,5	2	4,5	6	6,9
Total	42	100	45	100	87	100

Tabela 1: Classificação do estado nutricional, segundo o sexo, das crianças do Centro Educacional Infantil Cíntia Maria Silva de Carvalho, Alfenas, MG – 2008.

Segundo Batista e Rissin (2003), o aumento do risco de sobrepeso quando comparado à desnutrição está relacionado com mudanças demográficas, socioeconômicas e epidemiológicas. Assim, é fundamental o monitoramento correto do estado nutricional de uma população, em especial das crianças, pois é um excelente indicador de sua saúde e qualidade de vida, espelhando o modelo de desenvolvimento de determinada sociedade (GUIMARAES, BARROS & MARILISA, 2001; LIMA, 2006).

Como foram identificadas crianças em risco nutricional, foram transmitidas orientações às merendeiras e professoras quanto ao adequado equilíbrio nutricional das refeições e volume das porções oferecidas, sendo reforçadas por meio de sugestões de cardápios elaborados para pré-escolares, considerando-se os alimentos disponíveis na creche e a substituição de alguns com baixo valor nutricional por outros mais adequados à faixa etária das crianças.

Acredita-se, também, que para promover hábitos alimentares mais saudáveis e diminuir os índices de obesidade e carências nutricionais é necessário adquirir conhecimentos sobre alimentação e nutrição (COSTA et al, 2004; TRICHES & GIUGLIANI, 2005). Neste sentido, a educação nutricional é um processo ativo que propõe levar até as pessoas à ciência da nutrição, obtendo-se mudanças de atitudes, práticas alimentares e de conhecimentos nutricionais como garantia da saúde do homem (JORGE & PERES, 2004). Sabendo-se que na infância ocorre a formação dos hábitos alimentares, é importante a iniciação da educação alimentar nesta fase da vida para assegurar-se da formação de conduta alimentar satisfatória, evitando o aparecimento de distúrbios nutricionais e suas consequências, tendo uma melhor qualidade de vida (CARVALHO et al, 2001).

Durante a apresentação do teatro, a atitude das crianças foi de muita atenção e empolgação, com satisfatória interação, inclusive na dinâmica com os desenhos que faziam alusão aos personagens da peça teatral apresentada (Figuras 1 e 2). Assim, é possível afirmar que experiência interdisciplinar com a área de educação artística trouxe conhecimentos e perspectivas promissoras ao campo da Educação Nutricional. Segundo Boog et al. (2003), a arte, por desencadear emoção, pode contribuir significativamente para a construção de valores coerentes com a busca ativa de melhor qualidade de vida para si e para a coletividade.



Figura 1: Fotos da confecção e da apresentação do Teatro no Centro Educacional Infantil Cíntia Maria Silva de Carvalho, Alfenas, MG – 2008.

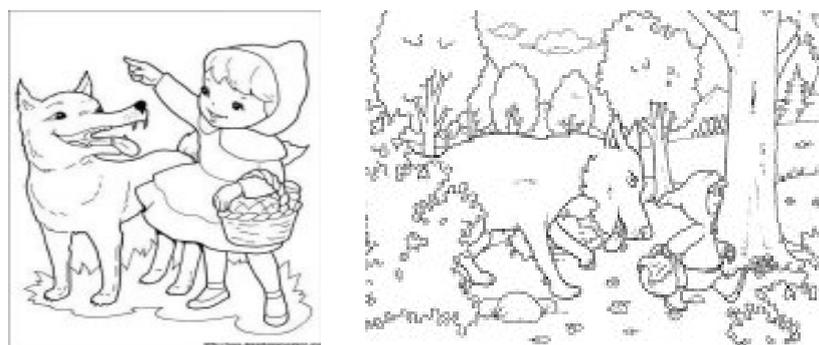


Figura 2: Desenhos alusivos ao teatro apresentado no Centro Educacional Infantil Cíntia Maria Silva de Carvalho, Alfenas, MG – 2008.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a maioria das crianças avaliadas apresentou estado nutricional de eutrofia, ou seja, adequado, e que a aplicação de recursos pedagógico-nutricionais podem contribuir para a institucionalização da educação nutricional em centros de educação infantil. Apesar da simplicidade da proposta, conseguiu-se atingir o objetivo de promover a educação nutricional de forma lúdica, deixando clara a relevância de serem desenvolvidas atividades direcionadas a esse grupo etário, já que nessa fase é que são formados os bons hábitos alimentares. As creches podem e devem promover intervenções nutricionais adequadas para a melhoria do estado nutricional das crianças, facilmente identificadas quando em risco nutricional e monitoradas.

REFERÊNCIAS

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 17-21, 2007.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, p. 81-91, 2003.

BOOG, M. C. F. et al. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: “comer... o fruto ou o produto?” **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, jul./set. 2003.

BUENO, M. B.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M. Changes in the nutritional status of children in public day care facilities in the municipality of São Paulo, Brazil. **Pan American Journal of Public Health**, Washington, v. 14, n. 3, p. 165-170, 2003.

CARVALHO, C. M. R. G et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/ago. 2001.

CERVATO, M. A. et al. Educação nutricional para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 661-667, 2005.

COSTA, A. G. V. et al. Aplicação de jogo educativo para promoção da educação nutricional de crianças e adolescentes. **Revista Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 205-209, jul./ago.2004.

DEAN, A. G; DEAN, J. A. BURTON, A. H; DICKER, R. C. **EpiInfo, version 6.04a, a word processing, database, and statistics program for public health on IBM- compatible on microcomputers**. Atlanta: Center for Disease Control and Prevention, 1996.

FERNANDES, I. T.; GALLO, P. R.; ADVINCULA, A. O. Avaliação antropométrica de pré-escolares do município de Mogi-Guaçu, São Paulo: subsídio para políticas públicas de saúde. **Revista Brasileira Saúde Materno-Infantil**, Recife, v. 6, n. 2, p. 217-222, 2006.

GUIMARAES, L. V.; BARROS, M. B.A. As diferenças de estado nutricional em pré-escolares de

rede pública e a transição nutricional. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 77, n. 5, p. 381-386, 2001.

JELLIFFE, D. B. **The assessment of nutritional status of community**. Geneva. WHO. 1966.

JORGE, T. C.; PERES, S. P. B. A. Elaboração de recursos pedagógico-nutricionais para o programa de educação nutricional. **Revista Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 211-218, 2004.

LIMA, D. B. **Condições sócio-sanitárias, padrão alimentar e perfil nutricional de crianças nos dois primeiros anos de vida, no município de Belo Horizonte - Minas Gerais**. 2006. 122p. Dissertação (Mestrado em Ciência da Nutrição) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2006.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.

TRICHES, E; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-547, 2005.

TUMA, R. C. F. B.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília. **Revista Brasileira Saúde Materno-Infantil**, Recife, v. 5, n. 4, p. 419-428, 2005.

Submetido em 24 de abril de 2009

Aprovado em 06 de agosto de 2009

ANEXO I

PEÇA TEATRAL INFANTIL: TOMATINHO VERMELHO NA FLORESTA DAS GULOSEIMAS

Era uma vez uma floresta repleta de pirulitos, balas, chicletes... cortada por um rio de refrigerante. Nessa floresta vive o Gulobo mau, ele assusta as pessoas que tentam se aproximar de seus doces e vive comendo tudo sozinho o tempo todo.

GULOBO: *É tudo meu!!! (começa comer)...Uhm!!!*

Perto dali, vive Tomatinho Vermelho, uma bela menina que tem sua própria hortinha e adora comer frutas, legumes e vegetais.

MÃE: *Tomatinho! Leve essa cesta para sua querida vovó.*

TOMATINHO: *Mas mamãe vou ter que passar pela floresta das guloseimas e o Gulobo vive lá.*

MÃE: *Filha, ele não gosta do que você carrega nesta cesta!!!*

TOMATINHO: *Então vou montar uma cesta bem colorida e repleta de.... (crianças ajudam a montar a cesta)*

Já com sua cesta montada Tomatinho segue a caminho da casa da vovó.

TOMATINHO: (música): *Pela estrada afora eu vou com esta cesta levar maçã, uva, cereja. A estrada é doce o Gulobo é perverso e as guloseimas estão aqui por perto.*

GULOBO: *Tomatinho... (3X)... (susto da Tomatinho)... Aonde você pensa que vai com essa cesta tão pesada?*

TOMATINHO: *Estou indo para casa da vovozinha!!!*

GULOBO: *Mas você está indo a pé... como você consegue? Eu vivo cansado, meu dente dói, não consigo brincar, e essa minha barriga não me deixa correr!!!*

TOMATINHO: *É porque eu tenho uma alimentação saudável. Adoro comer frutas, vegetais... Você quer?*

GULOBO: *Não, eu não gosto dessas coisas!! O meu negócio é bala, sorvete, pipoca, chocolate, refrigerante...*

TOMATINHO: *Eu acho que você deveria ao menos experimentar! Te deixará mais animado para brincar e te dará força para crescer! Toma experimente!*

GULOBO: *Hum... você tem razão... é uma delícia!*

TOMATINHO: *Então vamos comigo até a casa da vovó para você experimentar tudo isso que*

eu tenho aqui! (cesta cheia de frutas) Vamos!

Sai Tomatinho e Gulobo a caminho da casa da vovó.

VOVÓ: Tomatinho você está louca, o que está fazendo com o Gulobo!!!

TOMATINHO: Calma, vovó! Eu encontrei o Gulobo na floresta, desanimado, tristonho e mostrei para ele como é bom e importante não comer somente todas aquelas guloseimas da floresta. Ele comeu uma maçã e teve força para vir até aqui.

VOVÓ: Hã... minha netinha é importante que todos saibam que as guloseimas podem ser consumidas de vez em quando, mas experimentar o que a mamãe e a escola oferecem também pode ser muito divertido!!!