

Relato de experiência de educação nutricional para o incentivo do consumo do pescado entre escolares do ensino fundamental em Palmas, Tocantins

Experience report of a nutritional education action to promote fish consumption by children of elementary education in Palmas, State of Tocantins, Brazil

RESUMO

O objetivo deste relato é descrever a atividade de educação nutricional voltada para o incentivo ao consumo de pescado em uma escola de ensino fundamental em Palmas, Tocantins, no âmbito do projeto de extensão “Transferência de tecnologia para inserção do pescado na agricultura familiar na alimentação escolar”, realizado pelo curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins e pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. O projeto visa estabelecer estratégias para inserção do pescado na alimentação escolar, ofertando aos alunos uma proteína animal de qualidade e a abertura de novos mercados para pescadores artesanais. A atividade foi constituída pela apresentação de uma peça teatral, com a inclusão de paródias de canções infantis, sendo sua eficácia avaliada por meio da aplicação de questionários estruturados antes e depois da ação educativa. Concluiu-se que a experiência foi satisfatória, verificando-se o significativo aumento de respostas corretas acerca dos benefícios de consumo do pescado pelos alunos após a intervenção. A educação nutricional confirmou-se como uma importante ferramenta para promoção da saúde, visto que é um meio barato e simples de levar informações aos mais diversos grupos sociais, tornando-se uma aliada para prevenção de doenças e estímulo ao estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Saúde pública. Educação nutricional escolar. Pescado.

ABSTRACT

The aim of this report is to describe a nutritional education activity planned to encourage the fish consumption in a primary school in Palmas, State of Tocantins, Brazil, within the scope of the project "Transfer of Technology for the insertion of family farmed fish in school meal" conducted by the Nutrition Faculty of the Federal University of Tocantins and the Brazilian Agricultural Research Corporation, which aims to establish strategies for insertion of

Catarina Francisca Morais Lima

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal do Tocantins (catarina@uft.edu.br).

Myrella Lima Pinto

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal do Tocantins (myrellalima@hotmail.com).

Hellen Christina de Almeida Kato

Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Pará, pesquisadora B da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), atuando na Transferência de Tecnologia na Unidade Pesca e Aquicultura, Palmas, Tocantins (hellen.almeida@embrapa.br).

Caroline Roberta Freitas Pires

Doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais; professora adjunto 1 da Universidade Federal do Tocantins (carolinerfpires@mail.uft.edu.br).

fish in school meals, offering a healthy animal protein for students and opening new markets for artisanal fishermen. The activity consisted in the presentation of a theatrical play, with the inclusion of parodies of children's songs, being its effectiveness evaluated through the application of structured questionnaires before and after the educational action. It was concluded that the experiment was satisfactory, increasing the correct answers about the fish consumption benefits after this intervention. Nutrition education has proven to be an important tool for health promotion, since it is a cheap and simple way to bring information to the most diverse social groups, becoming an ally for disease prevention and stimulating a healthy lifestyle.

Keywords: Public Health. School nutritional education. Fish.

INTRODUÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado na década de 1950, legisla sobre o uso de recursos e mecanismos que visam ofertar aos estudantes uma alimentação adequada e balanceada enquanto estiverem em ambiente escolar, garantindo crescimento e desenvolvimento físico saudável além do aumento do rendimento intelectual (BRASIL, 2006).

Dos recursos ofertados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), aplicados no PNAE, 30% devem ser aplicados na aquisição de alimentos vindos da agricultura familiar, objetivando, assim, fomentar a economia local e valorizar os hábitos alimentares regionais (BRASIL, 2009).

Observando todos esses aspectos do PNAE, encontra-se, nesse programa, uma oportunidade para incluir o peixe na alimentação dos estudantes, visto ser um produto nutritivo e muito presente em cardápios da Região Norte (COSTA et al., 2013). Entretanto, existem alguns gargalos, como a falta de infraestrutura e de recursos humanos capacitados para a adequada manipulação do pescado, a presença de espinhas e a baixa aceitabilidade do produto por parte dos estudantes decorrente da falta de hábito alimentar (BRASIL, 2012).

Diante das circunstâncias é imprescindível que sejam realizadas ações

de educação alimentar e nutricional para estimular o consumo do pescado e sua aceitabilidade por parte dos alunos (GODOY et al., 2010), visto que o pescado é um alimento de grande valor nutricional, por conter alto teor de proteínas, baixo teor de colesterol e, ainda, ser rico em ácidos graxos poli-insaturados, vitaminas (A, C e do complexo B e minerais) (SARTORI; AMANCIO, 2012), além de conter ômega 3, o qual tem grande valor para o desenvolvimento neural, contribuindo para a aprendizagem e o desenvolvimento físico (MAPA, 2012).

A prática da educação nutricional visa conscientizar diferentes públicos acerca da adoção de hábitos saudáveis, culminando na melhora da qualidade de vida, já que o trabalho de compartilhar o conhecimento sobre alimentação leva o público a fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovem a saúde do indivíduo, da família e da comunidade (SANTOS, 2005).

No ambiente escolar, a educação nutricional deve explorar a realidade acerca de escolhas alimentares por meio de jogos educativos e outros métodos didáticos, apresentando situações-problema, nas quais o aluno se familiariza aos conceitos do que é “adequado” e “inadequado” nutricionalmente, capacitando-o a realizar escolhas alimentares saudáveis (DAVANÇO et al., 2004).

Por meio da educação nutricional podemos promover práticas alimentares saudáveis, garantindo o Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), tendo em vista a consolidação de uma alimentação adequada e equilibrada, por isso a importância de implantá-la no âmbito escolar (BRASIL, 2015).

Visto que as práticas alimentares são formadas na infância, pois essa é a fase do ciclo vital em que o indivíduo se encontra aberto às novas formas de aprendizado e incorporação de informações, principalmente as que são recebidas na escola, torna-se incontestável o papel dessa entidade para a construção de hábitos saudáveis, que serão difundidos a outros ambientes e indivíduos, principalmente no ambiente familiar (FERNANDES et al., 2009).

Desta forma, este estudo tem como objetivo relatar a atividade educacional desenvolvida em uma escola pública de ensino

fundamental, com a intenção de estimular o interesse e a conscientização da importância do consumo do pescado na alimentação, fazendo com que essa informação não se retenha apenas ao aluno, mas que se propague para sua família e ambientes vivenciais, estimulando o hábito do consumo dessa classe de alimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, realizada no mês de novembro do ano de 2016. Participaram da atividade os alunos do ensino fundamental, do 2º ao 4º ano do turno vespertino da Escola Municipal Monteiro Lobato, em Palmas, Tocantins.

O projeto foi desenvolvido a partir de um trabalho maior intitulado “Transferência de tecnologia para inserção do pescado na agricultura familiar na alimentação escolar”, realizado pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), pelo Grupo de Estudos em Educação para Promoção da Saúde (GEPEPS) do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP) e pelo curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins (UFT), cujo principal objetivo consiste na busca de estratégias para inserção do pescado na alimentação escolar, ofertando aos alunos uma proteína animal de qualidade e a complementação de renda aos pescadores artesanais por meio do acesso aos mercados institucionais.

A ação consistiu na apresentação de uma peça teatral adaptada a partir da fábula “Chapeuzinho Vermelho”, tendo como título “Os hábitos alimentares do Lobo Mau”. Na trama foram incluídas informações nutricionais do pescado e a importância de seu consumo no mínimo duas vezes na semana, além de seus benefícios para visão, fortalecimento de ossos e melhora na capacidade cognitiva. Para melhor compreensão do público-alvo, as informações foram repassadas de forma direta e lúdica.

Os recursos utilizados foram: roupas para a caracterização dos personagens (Lobo Mau, Loba, Chapeuzinho Vermelho, Vovozinha e Pescador); mesas, cadeiras, TNT, peixes confeccionados com papel EVA para a montagem do cenário. No decorrer da encenação, foram também utilizados alguns alimentos industrializados, como salgadinhos, bolachas recheadas e balas.

Antes da apresentação, aplicou-se um pré-teste (Quadro 1) a 55 alunos, com questionamentos na linguagem adequada à faixa etária, para avaliar a percepção do público em relação à importância do pescado na alimentação. Para tanto, como parâmetro, foram utilizadas as questões de 1 a 4 por tratarem de assuntos abordados durante a intervenção. A última questão foi utilizada como ferramenta para provocar a reflexão dos alunos acerca do consumo frente às lições aprendidas.

Quadro 1 – Perguntas utilizadas para avaliação do conhecimento acerca da importância no consumo do pescado na Escola Municipal Monteiro Lobato.

Questionamento	Possíveis respostas
O peixe é um alimento importante?	Sim / Não
Você acredita que o peixe traz benefícios à saúde?	Sim / Não
Quantas vezes por semana você acha que deve consumir o peixe para que ele traga benefícios à saúde?	1 vez / 2 vezes / 3 vezes / Mais de 3 vezes
O que você acha que a falta de consumo de peixe pode causar?	Dor no corpo/ Problemas na visão/ Problemas no paladar
Você acha que consome uma quantidade adequada de peixe?	Sim/ Não/ Não sabe

Fonte: Os autores (2016).

Após as ações de educação nutricional, o mesmo teste foi reaplicado para avaliar o desempenho dos alunos depois da intervenção. Esse método de avaliação foi escolhido por ter como objetivo medir o conhecimento adquirido pelos participantes de uma determinada formação. Ao se comparar as respostas entre eles, pode-se também definir se a atividade foi bem-sucedida, no que diz respeito ao seu objetivo (SOUZA; VILLAS BOAS, 2004).

Para finalizar, foram cantadas duas paródias, uma da música “Super Fantástico” e a outra da música “Meu lanchinho”, sendo inseridas letras que contivessem uma síntese do que abordamos no teatro.

Esta ação é parte do projeto “Transferência de tecnologia para inserção do pescado da agricultura familiar na alimentação escolar”, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa Humana do CEULP (Protocolo

CAAE 07564412.0.0000.5516). Todos os pais ou responsáveis legais dos participantes foram informados e consentiram, por escrito, acerca da participação da criança no projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do pré-teste e do pós-teste relativos à avaliação dos conhecimentos dos alunos encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1 – Resultados da aplicação do pré e pós-teste entre alunos do 2º ao 4º ano em atividade de educação nutricional.

	Pré-testes		Pós-teste	
	Erros	Acertos	Erros	Acertos
Questão 1	90,90%	9,10%	1,80%	98,20%
Questão 2	83,60%	16,40%	5,50%	94,50%
Questão 3	38,20%	61,80%	20,00%	78,20%
Questão 4	27,30%	72,70%	12,70%	87,30%

Fonte: Os autores (2016).

Mediante a avaliação das questões objetivas (de 1 a 4) expostas na tabela, podemos observar que as crianças participantes puderam assimilar os conhecimentos expressos durante a apresentação teatral e a fixação com as paródias, pois o número de acertos aumentou consideravelmente entre o pré-teste e o pós-teste, demonstrando que a atividade de educação nutricional foi realizada com êxito, obtendo resultados satisfatórios.

Outros estudos também demonstram a eficácia da educação nutricional no consumo do pescado, como o realizado por Carvalho, Alves e Vidal (2013) com 90 alunos da rede pública de ensino da cidade de Serra Talhada, Pernambuco. As autoras utilizaram fantoches, vídeos, jogos de memória, quebra-cabeças, cartazes com figuras de peixe, palestras e atividades de desenho e pintura, e concluíram que todas as atividades obtiveram êxito, pois possibilitaram às crianças maior conhecimento sobre o alimento e as estimularam ao consumo, vistos no decorrer das atividades e redações escritas pelos alunos, em que citaram os benefícios do peixe na alimentação e sua importância no

desempenho escolar, contribuindo para concentração, memória e disposição física.

A educação nutricional tem eficácia não somente para o consumo do pescado, mas no incentivo à alimentação saudável como um todo, e em todas as faixas etárias, não somente para crianças. Segalla e Spinelli (2013) conseguiram mostrar, em uma população de 36 idosos, aumentos do índice de eutrofia, queda no índice de desnutrição e obesidade, melhorias no consumo dietético, como aumento da ingestão de vitamina A e fibras, após uma série de atividades de educação nutricional.

A utilização do pré-teste e do pós-teste é um recurso bastante útil para medir a eficácia de atividades educativas, como demonstrado por Alves, Melo e Melo (2009), que avaliaram os conhecimentos absorvidos por um grupo de adolescentes após a execução de palestras com assuntos variados referentes à nutrição e à alimentação, no período de um mês, na cidade de Araguari, Minas Gerais. Ao analisarem os pré-testes, os autores chegaram ao resultado de 49,50% de acertos e, ao analisarem os pós-teste, obtiveram 62,94% de acertos nos questionamentos após a educação nutricional, mostrando a eficácia desse método na avaliação de aprendizagem.

A escolha do desenvolvimento da atividade de educação nutricional ocorreu na forma de teatro por ser esse recurso um meio pelo qual o aluno pode participar do processo ensino-aprendizagem de forma ativa, pois, através do lúdico, o educador estará ensinando de forma prazerosa os seus alunos (LUCKESI; CANDAU, 2011, p. 28), além de estimular neles o desenvolvimento social, cultural e pessoal (SALOMÃO; MARTINI, 2007). No trabalho em questão, pode-se verificar a interação dos alunos no decorrer da trama, quando os personagens levantavam alguns questionamentos e todos foram respondidos, sendo perceptível a atenção do público à atividade.

A complementação da atividade com a música foi uma estratégia de fixação do conteúdo explanado, pois ela contribui para o processo de aprendizagem, desenvolvendo aspectos cognitivos na criança (BARRETO; CHIARELLI, 2011). Durante a atividade de educação nutricional, foi possível observar o envolvimento dos alunos repetindo a letra das canções e as coreografias que auxiliaram a fixação dos

conhecimentos apresentados durante a peça teatral. Aigayer e Trugillo (2013) ressaltam que a música é uma linguagem universal, capaz de modificar pensamentos, e, por isso, se torna uma grande aliada do educador, fazendo com que as informações cheguem até o educando de forma divertida e prazerosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É incontestável o valor da educação nutricional para promoção de saúde, visto ser um meio barato e simples de levar informações aos mais diversos grupos sociais, tornando-se uma aliada na prevenção de doenças e no estímulo ao estilo de vida saudável.

Pode-se, então, afirmar que a atividade em questão obteve resultados satisfatórios, comprovados mediante a análise do pré-teste e do pós-teste, em que o número de acertos ampliou de forma significativa após a realização do teatro e das paródias. A atividade atingiu seu objetivo de informar aos alunos sobre os benefícios do pescado na alimentação, estimulando-os a introduzirem esse produto em sua alimentação.

REFERÊNCIAS

ALGAYER, K. R.; TRUGILLO E. A. A música como ferramenta pedagógica no aprendizado da criança. **Eventos Pedagógicos**, Sinop, v. 4, n. 2, p.136-145, ago.-dez. 2013. Disponível em: <<http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1276/945>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

ALVES, L.; MELO, D. H. C.; MELO, J. F. Análise do conhecimento nutricional de adolescentes, pré e pós atividade educativa. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 8, n. 2, p. 68-79, jul.-dez. 2009. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/20532>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar**, Brasília: Ministério da Educação, 2015.

_____. Ministério da Educação. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do

Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 17 jun. 2009.

_____. Ministério da Educação. Resolução/CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 17 jul. 2009.

_____. Ministério da Educação. Resolução CFN nº 647/2010, de 23 de agosto de 2010. Dispõe sobre as atribuições do nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos no âmbito do programa de alimentação escolar e da outras providencias. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 25 ago. 2010.

_____. Ministério da Pesca e Aquicultura. **Mapeamento da Inclusão do Pescado na Alimentação Escolar**. Brasília: MPA, 2012.

CARVALHO, K. I. F. S.; ALVES, M. I. S. A.; VIDAL, J. M. A. Ações educativas de incentivo ao consumo de peixe por escolares da rede municipal de Serra Talhada-PE. In: JORNADA DE ENSINO E PESQUISA E EXTENSÃO – JEPEX, 13., 2013, Recife. **Anais...** Recife: Editora da UFRPE, 2013.

COSTA, T. V. et al. Aspectos do consumo e comércio de pescado em Parintins-AM. **Boletim do Instituto de Pesca**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 63-75, 2013. Disponível em: <<http://revistas.bvs-vet.org.br/bolinstpesca/article/view/35580/39993>>. Acesso em: 10 jan. 2017.

FERNANDES, P. S. et al. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, p. 315-321, ago. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400008>. Acesso em: 10 fev. 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572009000400008>.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, set-out. 2005. Disponível

em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011>. Acesso em: 10 jan. 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>

SARTORI, A. G. O; AMANCIO, R. D. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v.19, n. 2, p. 83-93, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634613>>. Acesso em: 10 jan. 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v19i2.8634613>.

SEGALLA, R.; SPINELLI, R. B. Avaliação e educação nutricional para idosos institucionalizados no município de Erechim-RS. **Vivências**: Revista Eletrônica de Extensão da URI, Erechim, v. 9, n. 16, p. 77-88, maio 2013. Disponível em: <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_016/artigos/pdf/Artigo_08.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2017.

SOUZA, W. A.; VILAS BOAS, O. M. G. C. Orientação sobre o uso de vitamina A na saúde escolar: comparação de técnicas pedagógicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 183-190, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232004000100018&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 10 jan. 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232004000100018>.

Submetido em 17 de março de 2017.

Aprovado em 3 de maio de 2017.