

# “Semáforo Alimentar” como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida

*“Food Traffic Light” as an instrument for health promotion and quality of life*

## RESUMO

A educação alimentar contribui para a melhoria e a proteção da saúde, o que aprimora de maneira significativa o controle do avanço da obesidade e de seus agravos por meio de uma alimentação adequada e saudável. Entre março e maio de 2017, foram realizadas atividades em escola pública com alunos do 1º ciclo de ensino fundamental por meio de recurso didático para educação alimentar e nutricional na forma de cartaz. A amostra constituía 364 alunos, do 1º ao 6º ano, de faixa etária entre 5 e 11 anos, sendo 63,7% do gênero feminino e 36,3% do gênero masculino. Foi utilizado recurso didático, visando à educação alimentar e nutricional, na forma de cartaz e empregada linguagem de fácil entendimento, fazendo o uso de um semáforo de trânsito para simbolizar cada grupo de alimentos que deveriam ser consumidos com maior frequência, os consumidos de forma moderada e os que deveriam ser evitados. Observou-se que as crianças aprenderam a importância dos alimentos para a saúde do corpo com as atividades educativas.

**Palavras-chave:** Pediatria. Comportamento Alimentar. Educação Alimentar.

## ABSTRACT

Food education contributes to health improvement and protection, which significantly improves the control of the development of obesity and its diseases through proper and healthy nutrition. Between March 2017 and May 2017, activities were carried out in public schools with elementary school students through a didactic resource for food and nutrition education in the form of posters. The sample consisted of 364 students, from the 1st to the 6th year, with ages ranging from 5 to 11 years, 63.7% female and 36.3% male. A didactic resource was used, aiming at food and nutritional education, in the form of a poster and an easy-to-understand language, making use of a traffic light to symbolize each group of foods that should be consumed more frequently, those consumed moderately and foods that should be avoided. It was observed that children learned the importance of

Marcello José Ferreira Silva

Graduando em Medicina na Universidade Federal do Pará, Brasil (marcellofufpa@gmail.com).

Áurea Patrícia de Oliveira Costa

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal do Pará, Brasil (aurea\_js@hotmail.com).

Vânia Cláudia de Sousa Guimarães Bonucci

Mestre em Gastropediatria pela Universidade Federal de São Paulo, Brasil; professora adjunta no Departamento de Pediatria da Universidade Federal do Pará, Brasil (vaninha92@hotmail.com).

Manuella da Silva Pacheco

Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Pará, Brasil (manupacheko@hotmail.com).

food for bodily health with educational activities.

**Keywords:** Pediatrics. Feeding Behavior. Nutrition Education.

## INTRODUÇÃO

É cada vez mais alarmante o número de doenças causadas pelos maus hábitos de vida, principalmente quando relacionados à alimentação e ao sedentarismo. Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), tais como hipertensão, diabetes, obesidade, que acometiam, predominantemente, idosos, atingem, atualmente, pessoas de faixa etária cada vez menor (LOPES, 2016).

Os maus hábitos alimentares na infância, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, podem provocar o surgimento das DCNT na fase infanto-juvenil. O que comemos e a forma como comemos passou por modificações no decorrer do tempo, visto que, é uma das consequências ao avanço da industrialização. A utilização de alimentos de preparo rápido, processados, ricos em sódio, gorduras e açúcar, de alto valor calórico e baixo valor nutricional, passou a constituir a dieta cotidianamente, contribuindo para fatores de risco, para as doenças supracitadas, como também, para o desenvolvimento de desnutrições por anemias e hipovitaminoses (LOPES, 2016).

Nota-se que há uma variedade de fatores que influenciam na formação dos hábitos alimentares das crianças, tais como: valores socioculturais, imagem corporal, necessidades fisiológicas e saúde individual, preferências, convivências sociais (hábitos familiares e de amigos), situação financeira, familiar, acesso a alimentos fora de casa e de alimentos semipreparados, influência exercida pela mídia, entre outros (LOPES, 2016).

Os hábitos alimentares aprendidos na infância refletem diretamente nas condições de saúde nas fases vindouras de um indivíduo. Por isso é imprescindível promover práticas para a adoção de hábitos saudáveis, visto que, nessa fase, as crianças estão em um processo inicial de aprendizagem e incorporação de conhecimento, para isso, a família e a escola devem ser peças fundamentais no processo de educação alimentar (SILVA et al., 2017).

Um dos fatores intrínsecos à qualidade de vida satisfatória é a alimentação saudável. Ela deve conter nutrientes que mantenham o corpo em estado de saúde completo, ou seja, resistente às doenças. Além da disposição para trabalhar e se divertir, é preciso ter uma dieta balanceada que contemple os diversos tipos de nutrientes contidos na alimentação (BORGES *et al.*, 2015).

Nesse contexto, entende-se que a nutrição é essencial para a manutenção da saúde, por isso deve ser feita como um incentivo de promoção à saúde, visando uma necessidade atual, por meio de educação nutricional com o auxílio de profissionais especialistas, que vão sanar a necessidade de cada indivíduo (SOUZA, 2014).

É imprescindível realizar ações de educação em saúde com a finalidade de construir, no âmbito escolar, uma consciência nutricional a fim de promover saúde. Para isso, a utilização do lúdico-didático tem um papel substancial na aprendizagem desses, visto que “o aprender brincando” é uma importante ferramenta de promoção à saúde, em que o educador introduz conceitos e conteúdos acerca da alimentação de forma que os discentes aprendam de maneira fácil e divertida (SILVA *et al.*, 2013)

O emprego da ludicidade desenvolve a cognição, pois permite aos infantes identificar, classificar, agrupar, ordenar, simbolizar e combinar informações, aprimorando a atenção e a concentração. Assim, os jogos pedagógicos se configuram como um instrumento complementar na construção e fixação de conceitos desenvolvidos em sala de aula, bem como um recurso motivador para o aluno, que poderá influenciar em práticas alimentares saudáveis, contribuindo para a redução no fenômeno de transição nutricional, pelo qual vem passando o Brasil (SILVA *et al.*, 2013).

O semáforo é uma ferramenta de sinalização no trânsito usado para orientar o fluxo de veículos e pedestres em uma via pública. É composto de três cores de luzes, no qual cada cor representa uma ação. Desse modo, a cor verde simboliza que se pode “seguir em frente”, a cor amarela significa “atenção” e a vermelha significa que se deve “parar” imediatamente. Nesse sentido, o jogo educativo denominado “Semáforo alimentar”, tem a mesma essência de um semáforo de trânsito, em que a cor verde representa os alimentos que podem ser consumidos diariamente; a cor amarela são alimentos que devem ser

consumidos mais de uma vez por semana, ou diariamente, mas com moderação; e a cor vermelha representa os alimentos que não devem ser consumidos (TRINDADE *et al.*, 2014).

Portanto, este trabalho objetiva relatar a experiência extensionista com crianças de uma escola pública de ensino fundamental na cidade de Belém, estado do Pará, em que foi aplicado o semáforo alimentar, com o intuito de avaliar o aprendizado durante a palestra sobre alimentação saudável.

## METODOLOGIA

O estudo foi realizado em uma única escola da rede pública e obteve a participação de 364 alunos, de 10 classes escolares, do 1º ao 6º ano do ensino fundamental, com faixa etária de 5 a 11 anos, sendo 53,7% do gênero feminino e 46,3% do gênero masculino. A pesquisa ocorreu mediante a aprovação da escola participante e a autorização dos pais dos alunos, manifestada à escola. A atividade extensionista deste relato foi aprovada pelo Edital 001/2018 da Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pará (UFPA).

Caracteriza-se como um relato de experiência das atividades educativas realizadas no período de março a maio de 2017. Tais atividades foram planejadas e executadas por 10 acadêmicos dos cursos de medicina, nutrição e enfermagem, orientados por uma docente da UFPA, todos vinculados ao projeto de extensão “Cata-ventos: a educação alimentar como instrumento da pediatria preventiva para a redução da obesidade infantil e de seus agravos”, desempenhado mediante a aprovação pela PROEX/UFPA. O projeto tem por objetivo elementar cooperar com a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância, promovendo a prevenção e redução do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis na fase adulta, assim como da obesidade infantil.

O material se apresentava fixado ao quadro escolar e se constituía de três cartazes de papel escolar carmim coloridos, das cores verde, amarelo e vermelho, fazendo alusão ao semáforo e seus significados, com dimensões de 48cm e 66cm. O cartaz verde continha imagens de alimentos saudáveis, isto é, frutas, verduras e legumes, comparando-os à cor verde do semáforo em que se tem liberdade de acesso,

ilustrando aos alunos e enfatizando que tais alimentos devem ser consumidos todos os dias em quantidade adequada, destacando sua importância e seus benefícios para o desenvolvimento e saúde das crianças. O cartaz amarelo continha ilustrações de alimentos com os quais, como no semáforo, deve-se ter atenção, destacando que eles podem ser consumidos com moderação e os fatores que fazem com que se enquadrem nessa categoria. Tais alimentos são pães, massas, laticínios e carnes vermelhas. O cartaz vermelho continha ilustrações de alimentos que, como comparado a cor do semáforo, precisam ser evitados por conta dos malefícios que eles podem causar, embora o consumo não seja proibido. Tais alimentos são os produtos industrializados, doces e *fast food*. Após a explicação foi entregue aos alunos, ilustrações dos alimentos elucidados durante a apresentação e solicitado que colorissem cada alimento de acordo com a categoria correspondente. Nesse momento foram identificadas e sanadas suas dúvidas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os universitários iniciaram sua apresentação aos alunos e explicaram o objetivo da visita e a atividade a ser realizada, buscando vínculo e desinibição. A atividade empregou linguagem acessível ao público, apoderando-se de materiais visuais, com perfil lúdico e atrativo.

Utilizando a metodologia do semáforo, explicando às crianças a correlação entre suas cores, a frequência do consumo e o quão saudável são determinados alimentos, foi perceptível uma rápida assimilação, compreendendo o princípio básico da atividade. Os alunos demonstraram grande interesse na atividade e concentração para fixar o conteúdo e repetição com as acadêmicas sobre o assunto abordado quando questionados.

O momento da atividade foi bastante prazeroso para os acadêmicos, pois foi construído um ambiente de brincadeira e ludicidade, em que o aprender e o brincar se fundiram. Também se pode afirmar o mesmo sentimento por parte das crianças, pois se mostravam eufóricas, sorridentes e participativas.

Durante a realização da ação, buscou-se promover diálogo a partir

de perguntas, proporcionando a percepção dos hábitos alimentares dos alunos, ocasionando, assim, comparações quanto ao conteúdo explanado e suas práticas, o que resultou na reflexão individual sobre o assunto. A atividade foi finalizada com perguntas de fixação e avaliação do conteúdo adquirido, tais como: “Quais alimentos podem se enquadrar no semáforo verde, amarelo e vermelho?”, “Quais devem ser consumidos em maior quantidade?”, “Quais devem ser consumidos com atenção?”, “Quais devem ser consumidos com maior moderação?”, “Quais benefícios temos ao consumir os alimentos que estão no semáforo verde?”, dentre outras.

Observou-se que os alunos tinham um conhecimento prévio dos alimentos mais saudáveis como as frutas, verduras e legumes. Assim como compreendiam aqueles que poderiam fazer mal à saúde como os industrializados, doces, salgados e alimentos com alto teor de gorduras. No entanto, era incerta a percepção da frequência e quantidade recomendada para o consumo dos alimentos. Quando questionados sobre quais alimentos faziam parte das suas refeições, as respostas da maioria mostraram uma alimentação rica em industrializados, como massas, doces e *fast foods* e deficiente em alimentos *in natura*, como frutas, verduras e legumes.

Segundo Souza e Cadete (2017), há a necessidade de que os pais estejam atentos às práticas alimentares dos filhos. É importante que os pais ou responsáveis realizem pelo menos uma refeição juntos e que deem bons exemplos, consumindo e oferecendo frutas, verduras e legumes conforme a cultura e os hábitos do local em que vivem.

O estilo de vida e alimentar se alterou em função de fatores como o tempo, trabalho, praticidade, custo e diversidade, resultando em uma estruturação alimentar influenciada por componentes como a mídia, ambiente escolar, familiar e outros. A alimentação oferecida em outros locais, as pessoas ao redor no momento em que se está comendo, a aculturação e as tendências tecnológicas também contribuem para modificação desses hábitos (MORAES, 2014).

No cenário atual, as questões referentes à alimentação e à nutrição estão intimamente ligadas às questões de saúde e de segurança alimentar e nutricional, e com o crescente número de crianças em situação de obesidade e sobrepeso, a família precisa repensar condutas e comportamentos sociais e afetivos (CADETE; SOUZA, 2017).

Nesse estudo, foi possível observar o quanto a escolha de instrumento lúdico teve influência positiva para o aprendizado. Para Severino e Porrozzi (2010) a criança busca o conhecimento e a compreensão do mundo por meio da ludicidade e da brincadeira com jogos simbólicos. Devido a tal característica, a criança constrói, por meio das brincadeiras, um caminho no qual consegue satisfazer suas necessidades de aprendizagem e desenvolvimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação de todos os assuntos abordados durante as práticas educativas apontou para a importância do projeto e da realização desse tipo de atividade com os escolares para construção de conhecimento na infância, por meio de ações educativas contemplando as mais variadas áreas.

O fato de as crianças conhecerem previamente o significado do Semáforo tornou propícia a explanação do método utilizado: o semáforo alimentar. Dessa forma, a avaliação das respostas das crianças, por meio do diálogo direto após a exposição da metodologia, atendeu à expectativa dos idealizadores, postulando que o público-alvo absorveu conhecimento a respeito dos alimentos adequados para o consumo e a respeito daqueles que devem ser escolhidos com moderação.

Neste contexto, é válida a realização de educação em saúde dentro do ambiente escolar utilizando métodos inovadores que já estejam inseridos direto ou indiretamente no dia a dia das crianças, como, por exemplo, a alusão feita ao semáforo de trânsito como forma de ensinar sobre alimentação saudável, em que a absorção do conteúdo ministrado é satisfatória e a aceitação e o interesse em participar é bem maior por parte delas.

Deste modo, o projeto de extensão relatado vem se empenhando na construção de ações educativas, objetivando a diminuição dos agravos que a má alimentação pode gerar. Acredita-se que, apesar de as mudanças de hábitos não serem uma tarefa de fácil aceitação, há necessidade de promover informações sobre saúde e qualidade de vida, adequando-se com o aprendizado de cada público.

## REFERÊNCIAS

BORGES, E. *et al.* Percepção dos hábitos alimentares dos estudantes de uma escola de ensino fundamental do município de Jaciara-MT. **Revista Monografias Ambientais**, Santa Maria, v. 14, p. 89-100, 2015. Doi: 10.5902/2236130820440.

CADETE, M. M. M.; SOUZA, A. A. O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Revista Pedagógica**, Chapecó, v. 19, n. 40, p. 136-154, jan./abr. 2017. Doi: 10.22196/rp.v19i40.3747 .

LOPES, F. M.; DAVI, T. N. Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v. 15, n. 24, p. 105-126, 2016.

MORAES, R. W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar**: uma revisão narrativa de literatura. 2014. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

PORROZZI, R; SEVERINO, C. D. A ludicidade aplicada à educação física: a prática nas escolas. **Revista Praxis**, Volta Redonda, Ano II, n. 3, 2010. Doi: 10.25119/praxis-2-3-919.

SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA REGIÃO SUL, 31., 2014, Florianópolis. **Anais [...]**. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/117232>. Acesso em: 20 ago. 2018.

SILVA, C. F. M. *et al.* Relato de experiência de educação nutricional para o incentivo do consumo do pescado entre escolas do ensino fundamental em Palmas, Tocantins. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 16, n. 1, p. 140-149, jan./jun. 2017. Doi: 10.14393/REE-v16n12017\_rel05.

SILVA, M. X. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, 2013. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/896>. Acesso em: 15 ago. 2018.

SOUZA, E. R. **Alimentação saudável na infância**. 2014. 30 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

TRINDADE, C. *et al.* Brincando no circuito alimentação saudável.

Submetido em 8 de setembro de 2018.

Aprovado em 28 de outubro de 2018.