



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



A PRÉ-ESCOLA COMO FORMADORA DE HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS*

Área temática: Saúde

Renata Costa¹; Bruna Carneiro²; Carla Antunes³; Nusa de Almeida Silveira⁴,
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS (UFG)

¹UFG/Faculdade de Nutrição - acadêmica – e-mail: beta007rc@gmail.com

²UFG/Faculdade de Educação - acadêmica – e-mail: brunacarneiro12@gmail.com

³UFG/Instituto de Ciências Biológicas/ Acadêmica – e-mail: carlaantunesbio@gmail.com

⁴UFG/ Instituto de Ciências Biológicas - Professora Titular – e-mail: nusa@ ufg.br

Resumo

Introdução: A educação alimentar e nutricional é muito importante na infância principalmente como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). A escola é um espaço privilegiado na promoção da saúde em pré-escolares, momento em que estão em consolidação os hábitos alimentares e escolhas de estilos de vida, além do desenvolvimento das aptidões e capacidades individuais. Objetivo: Descrever intervenções em pré-escola que oriente para estilos de vida e hábitos alimentares saudáveis. Metodologia: As ações foram realizadas em um Centro de Educação Infantil, situado na região leste de Goiânia - GO, que atende crianças de 1 a 6 anos de idade. Os temas trabalhados seguiram o plano de ensino da instituição e “Primavera”, “Plantas” e “Alimentação saudável” serão apresentados, os quais deram destaque para flora e alimentos comuns da região, valorizando a cultura local. As atividades tiveram base em metodologia voltada ao lúdico, na espontaneidade e no interativismo. Resultados: As ações foram consideradas exitosas, pois demonstraram interesse e aquisição das informações

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

pelos pré-escolares sobre a importância de hábitos saudáveis. Houve avaliação das intervenções em três momentos diferentes, tendo resultado positivo de nossa atuação e a participação e motivação dos pré-escolares sinalizaram que o objetivo foi alcançado. Conclusão: Percebeu-se que os pré-escolares são influenciados por costumes e hábitos alimentares e comportamentais da sua família, mas que também são multiplicadores no ambiente familiar do que aprendem nas instituições de ensino. A formação de vínculos dos acadêmicos na comunidade possibilita a melhor adequação não somente da escolha de temas como também de abordagem adequada ao público alvo. As acadêmicas extensionistas concordam no ganho de experiência na extensão universitária pela aproximação com a comunidade e sua realidade, adquirindo conhecimentos que vão além do previsto pelo currículo.

Palavras-chave: promoção da saúde, pré-escolares, infância.

1. Introdução

O hábito alimentar adequado é muito importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com destaque para o sobrepeso e a obesidade especialmente em crianças e adolescentes por estarem formando suas preferências alimentares. As instituições de ensino são ideais para o desenvolvimento de políticas de promoção da saúde, contribuindo tanto na prevenção de DCNTs, quanto no desenvolvimento fisiológico e emocional das crianças e adolescentes (SILVEIRA et al., 2011; MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Na atualidade observa-se uma tendência mundial para o consumo de alimentos ultra-processados (alimentos prontos ou *fastfood*), ricos em gordura saturada e trans, sódio e açúcar, elementos que estão cada vez mais presentes na alimentação dos pré-escolares. Supostamente essas atitudes refletem o hábito alimentar dos familiares dessas crianças, juntamente com a diminuição da prática de exercício físico, envolvendo fatores comportamentais e sociais (SILVEIRA et al., 2010), aumentando os riscos do desenvolvimento de doenças no futuro.

Como o desenvolvimento das crianças é crítico na fase pré-escolar, é recomendável

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

que haja nos centros de educação infantil uma abordagem multidisciplinar que atenda a todas as suas necessidades pedagógicas, fisiológicas, psicológicas e emocionais. Nesta idade as crianças são mais vulneráveis por estarem em fase de crescimento e desenvolvimento motor e psico-intelectual e apresentarem o sistema imunológico imaturo (CUERVO; AERTS; HALPERN, 2005).

Visto a importância de uma adequada formação de hábitos alimentares em pré-escolares para o desenvolvimento fisiológico normal bem como para a instauração de hábitos apropriados na família e por consequência na sociedade, é imprescindível que haja a atuação de equipes multiprofissionais nas instituições de ensino (CUERVO; AERTS; HALPERN, 2005).

A promoção da saúde se faz por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais e da produção de um ambiente seguro (BRASIL, 1998). A criança inicia sua vida escolar com comportamentos prévios e consolidados pela família, que podem ser adequados ou não. Portanto a escola pode contribuir para a formação de hábitos de saúde e costumes que permeiam não só o ambiente escolar, mas toda a comunidade. O conteúdo ministrado sobre saúde na escola deve ser apresentado como tema transversal, permitindo o diálogo entre diversas áreas do conhecimento.

Com base nestes pressupostos, atuou-se em um centro de educação infantil de Goiânia, abordando temas da educação em saúde de forma lúdica, valorizando os costumes alimentares regionais e a cultura local, planejando as ações em acordo com o grau de conhecimento das crianças e o projeto pedagógico da escola. As ações foram realizadas por uma equipe de extensionistas de diferentes áreas de formação quais sejam do ensino, das artes e da saúde.

2. Material e Metodologia

As ações foram realizadas em um centro de educação infantil, situado na região leste de Goiânia - GO, que atende crianças de 1 a 6 anos de idade, de segunda a sexta, período integral, com turmas divididas em quatro agrupamentos por faixa etária. Os temas

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



trabalhados seguiram o programa de ensino da instituição. Uns dos temas abordados foram “Primavera”, “Plantas” e “Alimentação saudável”, dando destaque para flora e alimentos comuns da região e a cultura local. As formas de abordagem dos temas foram sempre lúdicas e interativas, respeitando o desenvolvimento psicomotor e psicoemocional das crianças. As intervenções pela equipe da extensão foram realizadas com dois dos quatro agrupamentos da pré-escola, sendo eles os de faixa de idade entre dois a três anos e o de três a quatro anos de idade. Ao final da execução da atividade em agrupamento específico, uma ação coletiva era realizada com as crianças de toda escola reunidas no pátio, com o mesmo tema desenvolvido no agrupamento alvo, como forma de socializar o assunto para todos. As ações realizadas na instituição foram executadas por alunas da graduação dos cursos de musicoterapia, pedagogia, nutrição e ciências biológicas.

As atividades eram iniciadas com o momento da acolhida, sempre com *jingles* executados pelas acadêmicas da musicoterapia supervisionados pela profissional da área, relacionados com as atitudes de ‘ir ao banheiro e lavar as mãos’, ‘lanchar’ e com o tema da intervenção do dia. A ação era dividida em momentos, sendo o último destinado a atividade coletiva abordado através de contação de histórias ou teatro.

O tema “alimentação saudável” foi abordado com o agrupamento II, composto de escolares de dois a três anos de idade. A atividade teve como objetivos desenvolver o assunto através de uma linguagem apropriada, em consonância à faixa etária; proporcionar contato com alimentos naturais; trabalhar a percepção de texturas, cheiros e cores. Em uma caixa surpresa foram colocados alimentos como banana, laranja, maçã, garrafa de água, tomate, porção de arroz e porção de feijão. Uma das extensionistas pedia para que uma criança fosse até a caixa e retirasse um alimento, e com expressão de surpresa perguntava para o (a) aluno (a) que alimento era aquele. O diálogo se estendia aos demais, reforçando em cada retirada, as vantagens da ingestão frequente de cada um dos alimentos. O segundo momento baseou-se no desenvolvimento artístico através de desenhos de frutas diversificadas, com continuidade do diálogo lúdico-educativo, enfatizando as frutas que o (a) aluno (a) estava pintando e sua importância para nossa saúde, o sabor que a fruta apresentava (azedo ou doce), o formato e textura, sua cor natural. No último momento foi realizada no pátio com todos os agrupamentos uma apresentação de teatro de fantoches.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



O tema “Primavera” foi desenvolvido na própria estação e teve como objetivos: abordar a primavera como estação das flores e de frutos; desenvolver a capacidade de trabalhar em equipe e possibilitar o contato direto com alimentos in natura, explorando experiências sensoriais diversas para perceberem a textura, cor, cheiro etc. A atividade foi realizada de maneira lúdica, com os educandos do agrupamento III, de três a quatro anos de idade. Os frutos escolhidos foram preferencialmente os da região ou os comumente encontrados no comércio local de acordo com a sazonalidade. Figuras das árvores e seus frutos foram disponibilizadas para as crianças as quais foram estimuladas a fazer associação das gravuras e alguns frutos na forma *in natura*.

A terceira ação, com o tema “Plantas”, foi realizada novamente com o agrupamento II. Os objetivos da atividade foram: apresentar o ciclo de vida das plantas e a como geram frutos; abordar a importância das plantas para o meio ambiente e para os seres vivos. Foram apresentados folhosos no pé, seguida da realização de um teatro sobre como nascem e crescem as hortaliças e os frutos, ressaltando sua importância para o meio ambiente e a preservação da vida. No último momento um rabanete de tecido foi colocado dentro de uma caixa expondo-se apenas a folhagem e uma estória do “grande rabanete” foi contada.

Visto a faixa etária dos escolares, a avaliação das intervenções pelo público alvo foi possível em parte pelo envolvimento, interesse e motivação deste e pelo *feedback* dado pelas professoras. Adicionalmente, a avaliação das intervenções se deu após cada ação com a participação da equipe do projeto e da coordenadora pedagógica da instituição. Outro espaço avaliativo ocorreu ao final do semestre, momento em que as oito professoras e funcionários do centro educacional opinavam sobre nossa atuação junto as crianças, através de um questionário com questões fechadas e abertas com um espaço para registrarem suas impressões e percepções. Para evitar qualquer omissão de opinião, o questionário não era identificado pelo nome, apenas pelo cargo ocupado pelo respondente.

3. Resultados e Discussão

No tema “alimentação saudável”, os (as) alunos (as) sentaram em círculo em volta da caixa e quando a extensionista convidou um deles para colocar a mão na abertura da

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



caixa surpresa e puxar um objeto, houve certo receio inicialmente, mas logo as crianças ficaram mais desinibidas e curiosas para saber o que mais elas poderiam tirar da caixa. Quando elas puxavam o alimento da caixa e as extensionaistas faziam expressão de espanto lançando a pergunta aos alunos: “o que é isso?” estes se mostravam muito interessados e estimulados a responder. No segundo momento da intervenção, em que os alunos pintaram imagens de frutas, utilizou-se do sócio-interacionismo com compartilhamento de materiais e o auxílio aos colegas que não haviam finalizado a atividade. No momento da atividade coletiva, durante o teatro as crianças interagiram com os fantoches respondendo o que elas deveriam comer para não se sentirem fracas e doentes e terem disposição para brincar, correr, pular, etc. Considerou-se que os objetivos da atividade foram alcançados, pois as crianças demonstraram pelas respostas e participação, que compreenderam a importância do consumo de verduras, legumes e frutas no dia-dia.

No tema “Primavera” foram apresentados flores e os frutos da região e questionado o que eles sabiam sobre cada um, se já tinham comido os frutos, se eles gostavam e o porque aquele fruto era importante para saúde, sendo incentivado o manuseio e contato direto destes frutos para perceberem a textura, cor, cheiro etc. Em seguida, como forma de apresentar o tema de forma lúdica, foi utilizado um jogo pedagógico de associação de figuras das plantas e seus frutos com seu ciclo de vida, desde a semente, a árvore, as flores e os frutos. As crianças demonstraram gostar muito da atividade, foram participativas e ficaram entusiasmadas ao serem convidadas a participarem aos pais sobre o que aprenderam no dia.

Na terceira ação, com o tema “Plantas”, foram apresentadas plantas diversas cultivadas em vasos. Uma peça teatral foi apresentada com o crescimento e desenvolvimento das hortaliças e os legumes, ressaltando sua importância para o meio ambiente e nossa vida. No momento em que foi utilizado um rabanete de tecido com as folhas de EVA, colocado dentro de uma caixa surpresa, a medida em que a estória do grande rabanete ia sendo contada, um aluno era convidado a entrar nela como personagem. As crianças se divertiram, riam com as falas dos personagens e se envolveram de tal forma com a brincadeira que não queriam que ela fosse interrompida.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



As ações realizadas tiveram foco em atividades que englobam uma metodologia voltada ao lúdico, espontânea e próprias da vivência do público alvo, em consonância com o estudo de SOUZA et al. (2013). Inicialmente as crianças menores tiveram uma reação de desconfiança pela presença da equipe, apresentavam timidez e receio de participar das brincadeiras, ficando bem próximas das professoras responsáveis pelo agrupamento. Para evitar esta reação e aumentar o vínculo com os pré-escolares, as atividades do projeto passaram a ser desenvolvidas semanalmente e desta forma, após um período de tempo, eles começaram a apresentar mais familiaridade com a equipe.

Nas ações realizadas pela equipe foi notada a interação não só entre os alunos e professores, mas também entre os alunos. A ajuda mútua entre os (as) alunos (as) para que terminassem as atividades propostas juntos, promovia também a aprendizagem. Segundo Vygotsky, o processo de aprendizagem ocorre constantemente na relação com o indivíduo e com o meio. Quando existe uma intervenção deliberada de outro ser social nesse processo, sendo uma pessoa ou um objeto, o ensino e aprendizagem passam a fazer parte de um todo único, envolvendo quem ensina e quem aprende (Oliveira, p.58, 2012).

A educação e promoção da saúde nas pré-escolas podem prevenir o surgimento de doenças futuras por incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis em crianças, diminuindo fatores de vulnerabilidade e de risco na faixa de idade de pré-escolares. O ambiente escolar é privilegiado para o alcance desses objetivos, principalmente em escolas que adotam uma visão integral e integrada, que estimula a manutenção da saúde, como também o bem-estar social e cultural de seus alunos (as) (SOUZA et al., 2013).

Estudos mostram que crianças e adolescentes obesos têm maior predisposição de serem obesos na fase adulta da vida, condição que tem se tornado preocupação do setor de saúde não somente no Brasil, mas em todo o mundo. Os fatores que contribuem para esse processo podem ser externos, como família e a sociedade em que convive e fatores pessoais como: psicológicos, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares. Isso demonstra a importância da execução nas escolas de ações sobre hábitos alimentares saudáveis como forma de prevenção da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis associadas (LUNA et al., 2011).

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Na avaliação das atividades do projeto pelo questionário respondido pelos funcionários da escola, 75% disseram que foi bom e 25% disseram que foi muito bom o relacionamento entre as extensionistas e os (as) funcionários(as); o relacionamento entre as extensionistas e os alunos do centro educacional (considerando a integração, participação e aceitação pelas crianças das atividades): 46% disseram que foi bom e 54% disseram que foi muito bom; sobre a execução das atividades, adequação da metodologia proposta, desenvolvimento, escolha das músicas, materiais pedagógicos utilizados, objetivos e adequação conforme a faixa etária e o desenvolvimento psíquico e motor dos alunos: 100% dos respondentes consideraram muito bom; 75% dos (as) funcionários (as) respondeu que a atuação do projeto melhorou porque as crianças interessaram mais com as atividades. Adicionalmente, 25% dos (as) funcionários (as) opinaram que a música poderia ser utilizada com mais frequência e sugeriram que fossem pedidos com antecedência os materiais que seriam utilizados do centro educacional. Sobre a opinião dos (as) funcionários (as) do que poderia mudar para melhorar o desempenho da equipe nas atividades realizadas no centro educacional, 50% responderam que a conduta fosse mantida já que está ótima e 50% responderam que seria importante que as extensionistas apresentassem melhor domínio do conteúdo abordado. Nas questões abertas, foi questionado o que os (as) funcionários (as) esperavam do próximo grupo de extensionistas no semestre seguinte: foi consenso entre elas que continuassem melhorando as propostas das atividades e que realizassem treinamentos com as manipuladoras de alimentos.

4. Conclusões

A promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional podem contribuir na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis na população. Em idade precoce poderão resultar em melhor desenvolvimento e qualidade de vida e saúde no presente e no futuro. O escolar ao levar para o ambiente familiar a experiência vivida na escola passa a ser um multiplicador de hábitos de vida saudáveis no lar.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Na convivência com os escolares foi possível notar a influência dos costumes e hábitos alimentares e comportamentais como reflexos da experiência familiar e a influência da própria instituição. Evidencia-se assim, a importância das instituições de ensino na formação do indivíduo, não somente no que se refere aos hábitos alimentares como nos comportamentos sociais.

A parceria entre universidade e comunidade é de grande contribuição para ambas, possibilitando a troca de conhecimento e convivência na nossa sociedade. Percebe-se esse ganho de experiência durante a participação no projeto de extensão propiciando um diálogo entre a comunidade e as acadêmicas extensionistas, exercitando o “aprender a conhecer”, “aprender a fazer” e principalmente “aprender a conviver”, o que seguramente refletirá na prática profissional futura das acadêmicas em formação.

5. Referências

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: primeiro e segundo ciclos do ensino fundamental (Tema Transversal Saúde)**. Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998a.

CUERVO, Maria Rita M.; AERTS, Denise R. G. de C. and HALPERN, Ricardo. Vigilância do estado nutricional das crianças de um distrito de saúde no Sul do Brasil. **Jornal Pediátrico**, Rio de Janeiro, 2005, v. 81, n.4, p. 325-331.

GOMES, Rosane C.; MARANHÃO, Hélcio S.; PEDROSA, Lúcia de Fátima C. e MORAIS, Mauro B.. Consumo de fibra alimentar e de macronutrientes por crianças com constipação crônica funcional. **Arq. Gastroenterol**, 2003, v. 40, n. 3, p. 181-187.

LUNA, I. T.; MOREIRA, R. A. N.; SILVA, K. L.; CAETANO, J. A.; PINHEIRO, P. N. C.; REBOUÇAS, C. B. A. Obesidade juvenil com enfoque na promoção da saúde: revisão integrativa. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, 2011, v. 32, n.2, p.394-401.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C. and MEYER, Flavia. Atendimento ambulatorial individualizado versus programa de educação em grupo: qual oferece mais mudança de hábitos alimentares e de atividade física em crianças obesas? **Jornal Pediátrico**, Rio de Janeiro, 2004, v. 80, n. 6, p. 468-474.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

OLIVEIRA, Marta Kohl de. Piaget - Pensar a educação. Contribuições de Vygotsky. In: CASTORINA, José Antônio et. al. Piaget - Vygotsky. Novas contribuições para o debate. Editora Ática. 2012, 6ª edição. São Paulo: Editora Ática. p.51 - 84.

SILVEIRA, Adriana M.; JANSEN, Ann K.; NORTON, Rocksane C.; SILVIA, Graziela S.; WHYTE, Graziela S. Efeito do atendimento multidisciplinar na modificação dos hábitos alimentares e antropometria de crianças e adolescentes com excesso de peso. **Revista de Medicina de Minas Gerais**. Belo Horizonte, 2010, v. 20, n. 3, p. 277-284.

SILVEIRA, Jonas A. C.; TADDEI, José A. A. C.; GUERRA, Paulo H. and NOBRE, Moacyr R. C.. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal Pediátrico**, Rio de Janeiro, 2011, v. 87, n. 5, p. 382-392.

SOUZA, M. M. A.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P.; SOUZA, R. V.; BEZERRA, R. S.; MENDES, K. B. Comportamentos Saudáveis na Pré-escola. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, 2013, n. 26, n. 3, p. 387-395.

*Resumo revisado pela coordenadora do projeto de extensão “A promoção e humanização da saúde nos ciclos de vida – articulação da universidade, unidade de saúde e comunidade” – cadastro PROEC/UFG: ICB 150 - Profa. Dra. Nusa de Almeida Silveira. Apoio financeiro: PROEXT/MEC/SESu 2015.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:

