

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A
DISTANCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

MARIZA FIALKOSKI SCHROEDER

PROMOÇÃO À SAÚDE DE ESCOLARES

IBAITI

2016

MARIZA FIALKOSKI SCHROEDER

PROMOÇÃO À SAÚDE DE ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Coordenadoria de Integração de Política de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof^a MSc. Magda Nanuk G. H. Ribas Pinto

IBAITI

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

MARIZA FIALKOSKI SCHROEDER

PROMOÇÃO À SAÚDE DE ESCOLARES

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná - Núcleo de Educação a Distância, pela seguinte banca examinadora:

Profª MSc. Magda Nanuk G. H. Ribas Pinto
Orientadora
Universidade Federal do Paraná

Profª MSc. Fernanda Cassanho Teodoro
Professora Tutora
Universidade Federal do Paraná

Profª MSc. Shirley Boller
Professora Tutora
Universidade Federal do Paraná

Ibaiti, 27 de fevereiro de 2016.

Aos meus filhos e familiares que me apoiaram para que pudesse vencer mais esta etapa de minha vida.

AGRADECIMENTOS

Aos professores tutores e orientadores que me ajudaram a seguir nesta caminhada.

Aos meus filhos que me apoiaram para que eu pudesse chegar ate aqui.

Aos colegas de turma que muito me incentivaram e deram o seu apoio durante a realização deste curso.

*Ninguém caminha sem aprender a caminhar,
sem aprender a fazer o caminho
caminhando,
refazendo e
retocando o sonho
pelo qual se pôs a caminhar.*

Paulo Freire

RESUMO

SCHROEDER, Mariza Fialkoski. **Promoção à saúde de escolares.** 2016. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio), Universidade Federal do Paraná - UFPR.

Promover a saúde e a prevenção de doenças por meio de estímulos a atitudes e comportamentos saudáveis relacionados aos estilos de vida, em especial, a alimentação saudável e a atividade física constitui-se um desafio frente a atual sociedade consumista e excludente em que vivemos. A presente intervenção objetivou promover a saúde dos escolares, avaliando peso e altura destes, levando-os a identificarem os benefícios da prática de uma alimentação saudável de forma a reduzir a desnutrição ou o sobrepeso. O presente projeto de intervenção foi elaborado para atender o requisito da conclusão de curso de Especialização em Saúde para Professores ofertados pela UFPR abordando a temática da alimentação saudável e atividade física nas escolas buscando-se a promoção da qualidade de vida. A intervenção foi realizada com os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental na Escola Municipal Homero Talevi Campos da cidade de Ventania-PR, a qual atende alunos do primeiro ao quinto ano com idade de seis a doze anos, sendo comum o aparecimento de doenças ocasionadas pela falta de nutrientes que podem provocar a obesidade e o baixo peso. Tendo em vista os benefícios de se adquirir hábitos saudáveis desde a infância, a implementação do projeto de intervenção estimulou o desenvolvimento de hábito saudáveis não somente durante a alimentação, mas também na importância de se participar das atividades físicas propostas na escola. Desta forma os alunos perceberam a riqueza de se participar das aulas de educação física, pois auxiliam na aprendizagem da prática desportiva. Através do cálculo do Índice de Massa Corporal os alunos puderam se analisar e perceberam que alguns deles se encontram fora do peso ideal, sendo como sobrepeso ou abaixo do peso ideal. Quanto aos casos de desnutrição, ou seja, alunos que se encontram abaixo do peso ideal, pode-se perceber que estes estão à margem desta sociedade tão excludente em que vivemos. Onde muitos destes não têm sequer uma moradia digna, quem diria uma alimentação adequada. Enfim, cabe destacar o interesse e a participação efetiva dos alunos durante a realização das atividades propostas. pois participaram ativamente de todas as atividades e ficavam sempre ansiosos a espera do próximo encontro. A cada encontro os laços eram renovados e o nível de interesse somente aumentava, oportunizando assim, o sucesso da presente intervenção. Frente a isto, professores e alunos puderam perceber a importância de se trabalhar com temáticas que envolvem o aluno ao processo de ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: Saúde; Escolares; Desnutrição.

ABSTRACT

SCHROEDER, Marisa Fialkoski. Promoting the health of schoolchildren. 2016. Monograph (Specialization in Health for Primary School Teachers and Secondary), Federal University of Paraná - UFPR.

Promote health and disease prevention through incentives for healthy behaviors and attitudes related to lifestyle, particularly healthy eating and physical activity constitutes a challenge facing the current consumer and exclusionary society in which we live. This intervention aimed to promote the health of students, evaluating weight and height of these, leading them to identify the benefits of having a healthy diet to reduce malnutrition or overweight. This intervention project is designed to meet the requirement of the conclusion of the Specialization Course in Health Teacher offered UFPR addressing the theme of healthy eating and physical activity in schools seeking to promote quality of life. The intervention was carried out with students of the 5th year of elementary school at the Municipal School Homer Talevi Campos city of Gale-PR, which serves students from first to fifth year aged six to twelve, is common the occurrence of diseases caused lack of nutrients which can cause obesity, and low birth weight. Given the benefits of acquiring healthy habits from childhood, the implementation of the intervention project stimulated the development of healthy habits not only for the food but also the importance of participating in physical activities proposed at school. In this way students perceived wealth to participate in physical education classes because they help in learning the sport. By calculating the Body Mass Index students were able to analyze and realized that some of them are out of ideal weight, as being overweight or underweight. As for cases of malnutrition, that is, students who are underweight, one can see that they are on the margins of this society so exclusive in which we live. Where many of these do not even have decent housing, who would have adequate food. Finally, it highlights the interest and active participation of students during the course of the proposed activities. They actively participated in all activities and were always anxious waiting for the next meeting. At each meeting the ties were renewed and the level of interest only increased, thus providing opportunities for the success of this intervention. Faced with this, teachers and students were able to realize the importance of working with themes that involve the student in the process of teaching and learning.

Key-words: Health; school; Malnutrition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 DESNUTRIÇÃO: CONCEITO, FATORES E CONSEQUENCIAS	10
2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SAÚDE DA CRIANÇA	11
2.3 ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS	12
2.4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA NA ESCOLA	13
3 METODOLOGIA.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERENCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca que o ambiente escolar é o melhor espaço para promover a saúde e a prevenção de doenças por meio de estímulos a atitudes e comportamentos saudáveis relacionados aos estilos de vida, em especial, a alimentação saudável e a atividade física.

Uma das melhores formas de se formar bons hábitos alimentares nas crianças é dando o exemplo, mantendo horários e incentivando a prática de uma alimentação saudável, onde a criança precisa compreender que um salgadinho não deverá substituir uma refeição.

De acordo com Jachinoski e Torres (2003, p. 194) “uma criança que desde a mais tenra idade tem uma alimentação saudável e bem balanceada, com toda a certeza, levará estes benefícios para o resto de sua vida”.

Tendo em vista os benefícios de se adquirir hábitos saudáveis desde a infância, o projeto de intervenção teve por finalidade subsidiar a implantação de estratégias que estimulem e desenvolvam o hábito de uma alimentação saudável, assim como a prática de atividade física na escola, definindo estratégias que propiciem escolhas saudáveis.

Como questão norteadora teve-se: O acompanhamento dos professores na mensuração dos escolares reduz a desnutrição entre os escolares do 5º ano do Ensino Fundamental?

Por meio da realização do presente projeto de intervenção objetivou-se reduzir a desnutrição entre os escolares do 5º ano do ensino fundamental, avaliando peso e altura destes escolares, identificando os benefícios da prática de uma alimentação saudável à saúde da criança, reduzindo a desnutrição e desenvolvendo a prática de uma alimentação saudável no referido grupo de alunos.

O projeto de intervenção foi desenvolvido para atender o requisito da conclusão do curso de Especialização em Saúde para Professores ofertados pela UFPR abordando a temática da alimentação saudável e atividade física nas escolas buscando-se a promoção da qualidade de vida.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DESNUTRIÇÃO: CONCEITO, FATORES E CONSEQUENCIAS

Uma boa alimentação é fator fundamental para a manutenção da saúde, e principalmente em se tratando de crianças, torna-se mais importante ainda, pois a falta de nutrientes pode comprometer o seu desenvolvimento, visto que “a desnutrição leva a uma série de alterações na composição corporal e no funcionamento normal do organismo. Quanto mais grave for o caso, [...] mais graves serão as repercussões orgânicas” (BRASIL, 2015, p. 19).

Frente ao quadro de desnutrição alimentar, o organismo humano pode apresentar grande perda muscular e dos depósitos de gordura, provocando debilidade física; Emagrecimento: peso inferior a 60% ou mais do peso ideal (adultos) ou do peso normal (crianças); Desaceleração, interrupção ou até mesmo involução do crescimento; Alterações psíquicas e psicológicas: a pessoa fica retraída, apática, estática, triste; Alterações de cabelo e de pele: o cabelo perde a cor (fica mais claro), a pele descasca e fica enrugada; Alterações sangüíneas, provocando, dentre elas, a anemia; Alterações ósseas, como a má formação; Alterações no sistema nervoso: estímulos nervosos prejudicados, número de neurônios diminuídos, depressão, apatia; Alterações nos demais órgãos e sistemas respiratório, imunológico, renal, cardíaco, hepático, intestinal etc. (BRASIL, 2015).

Sawaya (2006, p. 148) destaca que, no Brasil e no mundo prevalece a desnutrição corresponde à baixa estatura, a qual “vem ganhando relevo como indicador não só de desnutrição, mas também de pobreza, pois hoje se sabe que o fator ambiental é muito mais significativo do que o fator genético na determinação da estatura final”.

Uma alimentação deficitária ou inadequada pode levar o organismo humano a reagir de forma negativa, vindo a apresentar sequelas que podem ser irreversíveis, comprometendo assim o pleno desenvolvimento do corpo humano.

Os casos de desnutrição podem ocorrer como consequência de uma má alimentação materna, por exemplo. Desde os primeiros momentos de vida o bebê, mesmo na barriga da mãe, precisa de uma alimentação adequada, sendo que a baixa estatura pode ser proveniente de “nutrição materna insuficiente, desnutrição

intra-uterina”. Após o nascimento pode-se ter como causa a “falta de aleitamento materno até seis meses, introdução tardia de alimentos complementares, alimentos complementares em quantidade e qualidade inadequadas, absorção de nutrientes prejudicada por infecções e parasitoses intestinais” (SAWAYA, 2006, p. 148).

Portanto, desde o momento da concepção a mãe precisa ter um cuidado especial em sua alimentação de forma que o feto receba todos os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento.

2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SAÚDE DA CRIANÇA

De acordo com Jachinoski e Torres (2003, p. 194) “uma criança que desde a mais tenra idade tem uma alimentação saudável e bem balanceada, com toda a certeza, levará estes benefícios para o resto de sua vida”, sendo que desde o nascimento até os seis primeiros meses de vida ela deverá ser amamentada, como fonte exclusiva de alimentação.

Após a fase de latência, a mãe deverá iniciar com uma alimentação variada, nutritiva e balanceada que venha de encontro com as necessidades do organismo infantil, visto que a garantia de um desenvolvimento dependerá exclusivamente da alimentação que esta recebe.

Uma alimentação saudável e variada deve incluir alimentos que forneçam diferentes nutrientes, como cereais, frutas, hortaliças, carnes, laticínios e feijões; equilibrada, respeitando o consumo adequado de cada tipo de alimento, comendo mais frutas do que gorduras; suficiente em quantidades que atendam e respeitem as necessidades de cada pessoa; acessível, baseada em alimentos naturais, produzidos e comercializados regionalmente que são mais baratos que alimentos industrializados; colorida, pois quanto mais colorida é a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes, como frutas, legumes e verduras, grãos em geral, mandioca e batatas; segura, pois os alimentos não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população (BRASIL, 2007, p. 16).

Jachinoski e Torres (2003, p. 204) destacam que “muitas crianças são levadas a consumir alimentos de baixo valor nutritivo por modismo criado pelas propagandas veiculadas na mídia, ou por comodismo dos pais”.

Os nutrientes são compostos químicos que estão presentes nos alimentos e que podem ser aproveitados pelo nosso organismo para sua manutenção ou crescimento. Os nutrientes não essenciais são aqueles que podem ser produzidos pelo corpo humano a partir de outros compostos, já os nutrientes essenciais são aqueles que o organismo humano não é capaz de produzi-los, sendo necessário obtê-los por meio da alimentação (BRASIL, 2007, p. 18).

2.3 ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Uma das melhores formas de se formar bons hábitos alimentares nas crianças é dando o exemplo, mantendo horários e incentivando a prática de uma alimentação saudável, onde a criança precisa compreender que um salgadinho não deverá substituir uma refeição.

Os pais devem estar atentos a estas substituições, certificando-se de que a troca/substituição tem o mesmo valor nutricional, deixando “o comodismo de lado e trabalhando diariamente na construção de hábitos saudáveis” (JACHINOSKI E TORRES, 2003, p. 193).

Visando-se a prevenção dos quadros de desnutrição infantil, deve-se:

- Orientar corretamente a população a respeito do aleitamento materno, através da formação de profissionais de saúde e educadores capacitados.
- Divulgar informações práticas sobre o conceito de alimentação saudável em locais e em meios de comunicação de fácil acesso à população.
- Realizar programas governamentais de suplementação alimentar que atinjam todo o país e, especialmente, os mais necessitados. (BRASIL, 2015, p. 22).

Infelizmente, as famílias mais necessitadas são as que mais sofrem com a alimentação deficitária, visto a dificuldade de se ter uma mesa colorida e farta diariamente, bem como a falta de informações e conhecimento sobre a riqueza nutricional de determinados alimentos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta dez passos para uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014):

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

2.4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca que o ambiente escolar é o melhor espaço para promover a saúde e a prevenção de doenças por meio de estímulos a atitudes e comportamentos saudáveis relacionados aos estilos de vida, em especial, a alimentação saudável e a atividade física.

A partir da idade escolar, os alunos criam autonomia para decidirem o que querem ingerir de alimentos, se essa autonomia não for estimulada saudavelmente pode ser um dos fatores responsáveis pela obesidade infantil, para uma influência negativa a mídia é considerada uma das principais, pois nos comerciais de programas infantis, 65% das propagandas de alimentos concentra-se nos ricos em açúcares e lipídios (PIERINE, et. al, 2003, p. 121).

Pais e professores devem permitir que as crianças sejam saudáveis e bem desenvolvidas, incentivando-a a praticar atividade física ao invés de passar horas e horas sentado à frente de um videogame ou de um computador. Ações simples como o fato de andar de bicicleta pelo quarteirão e fazer caminhadas no

próprio condomínio podem fazer a diferença, bem como despertar o gosto da criança pela atividade física.

Carvalho e Papaléo (p. 61) destacam a importância que o recreio escolar tem no dia a dia das crianças, visto “enquanto espaço pedagógico, possibilita uma vivência enriquecedora para o desenvolvimento motor, intelectual e emocional, bem como para a sociabilidade das crianças.

Portanto, o espaço escolar, mais especificamente o espaço externo a sala de aula precisa ser concebido com suas possibilidades de enriquecimento pedagógico ofertando atividades diversificadas como: “brincadeiras de roda, danças, capoeira, brincadeiras infantis diversas, além de atividades de cunho artístico, como teatro, artes plásticas, e outras atividades sugeridas pelos alunos” (CARVALHO; PAPALÉO, p. 61).

3 METODOLOGIA

A presente intervenção efetivou-se na Escola Municipal Homero Talevi Campos – Ensino Fundamental, localizada à Rua Manoel Barbosa, nº 24, no município de Ventania – Estado do Paraná, a qual conta com uma boa estrutura física, com espaços amplos e arejados sendo 12 salas de aulas, 1 Sala de diretoria, 1 Sala de professores, 1 Laboratório de informática, 1 Cozinha, 1 Biblioteca, 1 Banheiro dentro do prédio, 1 Banheiro adaptado, 1 Secretaria, 1 Almoxarifado, 1 Lavanderia e 1 Quadra esportiva.

Atualmente atende-se uma média de 580 alunos das Séries Iniciais do Ensino Fundamental, contando com um quadro de 29 professores, sendo 22 turmas nos períodos matutinos e vespertino, bem como a Sala de Recursos Multifuncional, a qual atende aos alunos com Necessidades Educacionais Especiais em contraturno nos turnos matutino e vespertino.

Quanto ao quadro de professores pode-se afirmar que 100% possui habilitação na nodalidade básica – Magistério, 60% já concluíram um curso de Licenciatura ou estão cursando e 40% já fizeram ou estão cursando algum tipo de especialização.

De acordo com dados do IBGE 2010, o município de Ventania conta com uma população estimada de 10.934 habitantes, com uma área territorial de 759,367 Km, onde, em 1892, o castrense Francisco Pinheiro das Chagas comprou dos herdeiros de Manoel Inácio do Canto e Silva, a antiga Fazenda Fortaleza, que nesta época já era chamada de Invernada da Ventania. Com o passar dos tempos, o novo adquirente daquelas terras passou a assinar seu nome como Francisco das Chagas Ventania, permitindo que seus descendentes também ficassem conhecidos por esta alcunha que se transformou em sobrenome.

O povoado de Ventania passou a ganhar consistência com a construção da Estação Ferroviária de Ventania. Pela Lei Estadual n.º 93, de 14 de setembro de 1948, foi criado o Distrito Administrativo. Em 13 de outubro de 1964, pela Lei Estadual n.º 371, o lugar transformou-se em Distrito Judiciário, com Termo na Comarca de Tibagi. Ventania tornou-se município emancipado somente em 14 de maio de 1990, pela Lei Estadual n.º 9.244, com território desmembrado de Tibagi. A

instalação oficial deu-se no dia 1º de janeiro de 1993, com a posse do primeiro prefeito municipal eleito, sr. Antônio Helly Santiago.

O nome da cidade é de origem geográfica, em referência à Fazenda Ventania, que tem esta denominação em função de um devastador tufão, que varreu a região em meados de 1870. Segundo o pesquisador José Carlos Veiga Lopes, Francisco Pinheiro das Chagas Ventania não comprou toda a fazenda Fortaleza, somente a invernada da Ventania, conforme escritura lavrada no 2º tabelião da cidade de Castro no dia 26 de março de 1893. Os vendedores foram Alfredo de Araújo Ribas e sua mulher dona Onistarda Novais Ribas, João Mariano Ribas e sua mulher dona Maria do Carmo Novais Ribas, Jonas Novais e Silva, coronel Jordão do Castro e Silva como tutor nato de seu filho menor Alcebíades, todos descendentes de José Félix da Silva e de Manuel Inácio do Canto e Silva.

A intervenção foi desenvolvida com uma turma de 5º ano do Ensino Fundamental, num total de 24 alunos oriundos da zona rural e urbana, de classe média a baixa, sendo 13 meninas e 11 meninos.

1º momento: ENTREVISTA - Com a finalidade de se identificar os hábitos alimentares dos alunos do 5º ano aplicou-se um questionário com dez questões com a finalidade de coletar dados e informações pertinentes à prática alimentar no dia a dia de cada criança.

2º momento: COLETA DE DADOS - No decorrer do processo, durante o período de uma semana os professores fizeram a avaliação do peso/altura obtendo o Índice de Massa Corporal - IMC de cada aluno.

3º momento: PALESTRA - Posteriormente foi realizada uma palestra com a Nutricionista e professores de Educação Física, destacando-se a importância de se consumir alimentos saudáveis, bem como adquirir hábitos saudáveis com a prática de atividades físicas no dia a dia.

4º momento: OFICINA 1 - Num outro momento foi desenvolvida uma oficina com os alunos onde primeiramente realizaram uma pesquisa no laboratório de informática sobre a origem dos alimentos procurando em jornais, livros e revistas imagens destes alimentos para que possam confeccionar cartazes com as ilustrações explicando suas origens. Após a exposição dos cartazes dos alunos, apresentar a eles a imagem da pirâmide alimentar, explorando passo a passo sobre cada grupo alimentar. Na sequência os alunos,

organizados em duplas, participaram do Jogo da força com os nomes dos mais diferenciados tipos de alimentos.

5º momento: OFICINA 2 – Organizou-se um Teatro de fantoches onde os alunos receberam um roteiro podendo fazer as modificações que achassem necessárias e se organizassem para apresentarem o teatro aos demais alunos da escola.

6º momento: DEGUSTAÇÃO - Para finalizar a intervenção foi solicitado que cada aluno trouxesse uma fruta de sua preferência, sendo convidados a prepararem uma salada de frutas e realizarem a degustação.

7º momento: AVALIAÇÃO - Ao final do período o grupo de alunos participou da avaliação do trabalho desenvolvido, onde cada um pode descrever que hábitos mudaram em sua vida após o acesso às informações repassadas e quais foram mais pertinentes para que as mudanças de comportamento e atitudes pudessem ocorrer.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o auxílio dos encontros anteriores, devido a organização do projeto de intervenção e conhecimento da realidade que envolve os alunos do 5º ano pode-se perceber quão comum é o aparecimento de doenças ocasionadas pela falta de nutrientes que podem provocar a obesidade e o baixo peso.

Os contatos iniciais ocorreram desde o mês de abril de 2015, onde optou-se por fazer a presente intervenção na referida turma. Por meio desta intervenção buscou-se desenvolver estratégias que propiciassem às crianças a aquisição de hábitos saudáveis em seu dia a dia, a mudarem os hábitos alimentares cotidianos, bem como compreenderem a importância de se alimentarem adequadamente.

De maneira geral os 24 alunos da turma participaram da intervenção, porém em alguns encontros sempre faltavam alguns alunos.

Pode-se constatar que alguns alunos são oriundos da zona rural, prejudicando a assiduidade dos mesmos na escola, devido aos períodos chuvosos.

Com a finalidade de se identificar os hábitos alimentares dos alunos do 5º ano aplicou-se um questionário com dez questões onde coletou-se dados e informações pertinentes à prática alimentar no dia a dia de cada criança percebendo-se que muitos destes alunos não se alimentam para virem para a escola, uns por conta do horário que precisam acordar e pegar o ônibus, outros por dificuldade financeira ou porque não conseguem se alimentar de manhã. Quando questionados sobre a alimentação na escola, queixaram-se apenas dos lanches doces, pois estes não sustentam tanto quanto os alimentos salgados. Quanto as demais refeições diárias, constatou-se a precariedade na variedade de alimentos consumidos devido a questão social e financeira. Enquanto outros, alimentam-se inadequadamente devido a variedade de alimentos disponíveis e pouca ou nenhuma orientação alimentar.

Durante uma semana os professores fizeram a avaliação do peso/altura obtendo o Índice de Massa Corporal - IMC realizando-se a pesagem de cada aluno, bem como medindo a altura dos mesmos. O IMC é obtido através do seguinte cálculo:

$$\text{IMC} = \frac{P}{A}$$

De acordo com o site Lucília Diniz, a classificação do Índice de Massa Corporal é realizada da seguinte forma:

Abaixo de 18,5 = abaixo do peso ideal

Entre 18,5 e 24,9 = peso ideal

Entre 25,0 e 29,9 = sobrepeso

Entre 30,0 e 34,9 = obesidade grau I

Entre 35,0 e 39,9 = obesidade grau II

Entre 40 e acima = obesidade grau III

Desta forma cada aluno pode se avaliar e se perceber enquanto criança que ainda é, porém com consequências de uma má alimentação ou uma alimentação totalmente incorreta.

Posteriormente foi realizada uma palestra com a Nutricionista e professores de Educação Física, onde destacou-se a importância de se consumir alimentos saudáveis, bem como adquirir hábitos saudáveis com a prática de atividades físicas no dia a dia. Atividades estas que não precisam ser desenvolvidas especificamente em uma academia, mas que pequenas mudanças de hábito podem trazer grandes benefícios. Pode-se utilizar os espaços públicos, calçadas e áreas de lazer para fazer caminhadas, jogar bola, bem como utilizar a Academia Pública disponível na praça central do município.

Num outro momento foi desenvolvida uma oficina com os alunos onde primeiramente realizaram uma pesquisa no laboratório de informática sobre a origem dos alimentos procurando em jornais, livros e revistas imagens destes alimentos para que possam confeccionar cartazes com as ilustrações explicando suas origens. A pesquisa foi mediada devido a dificuldade dos alunos em fazerem o manuseio e utilização adequada dos computadores. Após a exposição dos cartazes dos alunos, apresentou-se a imagem da pirâmide alimentar, explorando passo a passo sobre cada grupo alimentar. Na sequência os alunos, organizados em duplas, participaram do Jogo da força com os nomes dos mais diferenciados tipos de alimentos.

A realização desta oficina foi muito produtiva tanto para os alunos quanto aos professores, visto a troca de experiências e conhecimentos, onde os alunos tiveram a oportunidade de manusear os computadores e outros materiais que muitas vezes foram vistos somente nas mãos dos professores.

O Teatro de fantoches foi organizado com o auxílio de um roteiro onde primeiramente fizeram a leitura e análise do mesmo, podendo fazer alterações e modificações que achassem necessárias. Após trinta minutos de análise e alterações do roteiro os alunos se organizaram para ensaiarem e, na sequência apresentarem o teatro aos demais alunos da escola.

As apresentações foram realizadas em duas etapas, primeiramente aos alunos da Educação Infantil, primeiro e segundo ano, na sequência aos alunos de terceiro, quarto e quinto ano. Os alunos se demonstraram muito criativos, seguros e confiantes no trabalho desenvolvido, passando esta tranquilidade e confiança a todos que assistiam. O grupo foi parabenizado pelo belo trabalho desenvolvido.

Para finalizar a intervenção foi solicitado que cada aluno trouxesse uma fruta de sua preferência. Após coletar as frutas trazidas pelos alunos, explorando-se a diversidade de frutas, suas cores, diferentes sabores, tamanhos e formas. Na sequência, os alunos foram conduzidos até a cozinha onde as merendeiras explicaram sobre noções básicas de higiene para a manipulação de alimentos, preparação e consumo. Cada aluno recebeu uma touca e um par de luvas, sendo orientados a fazerem a higienização das mãos e colocação dos acessórios. Os alunos fizeram a lavagem das frutas e foram orientados a durante todo o processo de manipulação e preparação das frutas. Após todas as frutas estarem preparadas a merendeira fez a finalização da salada de frutas e cada aluno pode-se servir livremente.

Ao término do processo de intervenção o grupo de alunos foi convidado a participar da avaliação do trabalho desenvolvido, onde cada um pode descrever suas sensações e percepções durante o processo de intervenção, que hábitos mudaram em sua vida após o acesso às informações repassadas e quais foram mais pertinentes para que as mudanças de comportamento e atitudes pudessem realmente ocorrer.

Ao realizar a leitura dos relatos pode-se perceber que muitos alunos nunca tiveram a oportunidade de degustar de alguns tipos de frutas, bem como outros demonstraram não fazer ideia do mal que estavam fazendo para o seu organismo ao ingerirem grande quantidade de alimentos industrializados, substituindo até as principais refeições diárias.

Outro fato interessante foram os relatos dos meninos que afirmaram não imaginarem os benefícios de um simples jogo de bola ou brincadeira de mãe, pega-pega, esconde-esconde, entre outras que acabam trazendo benefícios ao corpo humano.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo-se do princípio de que o ambiente escolar é o melhor espaço para promover a saúde e a prevenção de doenças por meio de estímulos a atitudes e comportamentos saudáveis relacionados aos estilos de vida, em especial, a alimentação saudável e a atividade física pensou-se a realização da presente intervenção de forma a atender a especificidade da realidade local, onde podemos nos depararmos diariamente com alunos que se alimentam inadequadamente, seja por ausência ou excesso de alimentação.

Ao retomarmos a temática inicial desta intervenção, a promoção da saúde dos escolares, pode-se perceber que os objetivos da presente intervenção foram atingidos de forma satisfatória.

Tendo em vista os benefícios de se adquirir hábitos saudáveis desde a infância, a implementação do projeto de intervenção estimulou o desenvolvimento de hábitos saudáveis não somente durante a alimentação, mas também na importância de se participar das atividades físicas propostas na escola. Desta forma os alunos perceberam a riqueza de se participar das aulas de educação física, que, mesmo sendo apenas uma aula na semana, já auxiliam na aprendizagem da prática desportiva.

Através do cálculo do Índice de Massa Corporal os alunos puderam se analisar e perceberam que alguns deles se encontram fora do peso ideal, sendo como sobrepeso ou abaixo do peso ideal. Após o desenvolvimento desta atividade a professora da turma foi desafiada a realizar o acompanhamento na mensuração dos escolares de forma que cada um faça sua própria análise e perceba as alterações/evoluções no decorrer do ano.

Objetivando-se a redução da desnutrição entre os escolares do 5º ano do ensino fundamental, avaliando peso e altura destes, pode-se afirmar que ao término do processo eles puderam identificar os benefícios da prática de uma alimentação saudável.

Quanto aos casos de desnutrição, ou seja, alunos que se encontram abaixo do peso ideal, pode-se perceber que estes estão à margem desta sociedade tão excludente em que vivemos. Onde muitos destes não têm sequer uma moradia digna, quem diria uma alimentação adequada. Em conversa com a

direção da escola sugeriu-se que os cardápios sejam revistos de forma a atender as necessidades básicas do grupo de alunos, visto que muitos queixaram-se dos lanches doces. Uma das sugestões foi que os lanches doces sejam servidos apenas como sobremesa, a complementar o lanche já recebido, e que preferencialmente sejam servidas com maior frequência frutas e verduras junto à merenda escolar destas crianças.

Cabe destacar o interesse e a participação efetiva dos alunos durante a realização das atividades propostas. A dificuldade do primeiro contato foi quebrada pela empolgação e interesse dos alunos, pois participaram ativamente de todas as atividades e ficavam ansiosos para saber qual seria o próximo passo, ou o próximo encontro. A cada encontro os laços eram renovados e o nível de interesse somente aumentava, oportunizando assim, o sucesso da presente intervenção.

Frente a isto, professores e alunos puderam perceber a importância de se trabalhar com temáticas que envolvem o aluno ao processo educacional, visto que os alunos sentiram-se parte integrante do processo de aprendizagem, pois puderam construir coletivamente novas aprendizagens.

REFERENCIAS

BRASIL. **Guia Alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2 ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em 10 jun. 2015.

BRASIL. **Obesidade e Desnutrição**. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf> Acesso em: 11 jun. 2015.

CARVALHO, Érica Blascovi de; PAPALEO, André Luiz. Recreios Ativos Através do Resgate das Brincadeiras Infantis. In BOCCALETTO, Estela Marina Alves; MENDES, Roberto Teixeira; VILARTA, Roberto (Org.) **Estratégias de promoção da saúde do escolar: atividade física e alimentação saudável**. Campinas, IPES, 2010. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000787765>> Acesso em: 18 fev. 2016.

DINIZ, Lucilia. **Calcule seu peso ideal**. 2016. Disponível em: <<http://luciliadiniz.com/calcule-seu-peso-ideal/>> Acesso em: 15 fev. 2016.

JACHINOSKI, Antonio Carlos P.; TORRES, Patrícia Lupion. **A Transversalidade, a Alimentação e a Nutrição**. In TORRES, Patricia Lupion; BOCHNIAK, Regina. Organizadoras. **Uma Leitura para os temas transversais: ensino fundamental**. Curitiba: SENAI – PR, 2003.

LINS, Ana Paula Machado et al . **Alimentação saudável, escolaridade e excesso de peso entre mulheres de baixa renda**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 18, n. 2, p. 357-366, fev. 2013 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200007&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 08 jun. 2015.

PIERINE, Damiana Tortolero. et. al. **Composição corporal, atividade física e consumo alimentar de alunos do ensino fundamental e médio**. Motriz, Rio Claro, v.12, n.2, p.113-124, mai./ago. 2006. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/Damiana_Pierine2/publication/228764096_Composio_corporal_atividade_fsica_e_consumo_alimentar_de_alunos_do_ensino_fundamental_e_mdio/links/0deec52d412cd5555d000000.pdf> Acesso em 12 jun. 2015.

SAWAYA, Ana Lydia. **Desnutrição:** consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional. ESTUDOS AVANÇADOS, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ea/v20n58/14.pdf>> Acesso em 18 fev. 2016.