

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM UMA CRECHE PARTICULAR¹

Michele Maria Rodrigues², Eliene da Silva Martins Viana³,
Viviane Gomes Lelis⁴

Resumo: *A Educação Alimentar Nutricional é uma ferramenta importante para promover modificação nos hábitos alimentares, inclusive de crianças. Este trabalho tem como objetivo avaliar o impacto de um programa de educação Nutricional em uma creche privada do município de Ervália, Minas Gerais. Trata-se de um estudo transversal, utilizando uma estatística descritiva. A pesquisa foi realizada no período de julho a dezembro de 2015, com amostra composta por crianças com faixa etária entre 1 a 6 anos de idade. Realizou-se uma avaliação antropométrica das crianças para o diagnóstico inicial do estado nutricional das crianças e após esta avaliação foram estabelecidas as atividades de Educação Nutricional. Ao realizar a primeira avaliação antropométrica das crianças, verificou-se que de acordo com OMS/2007 38,1 % (n=8) apresentaram-se eutróficas, 23,8% (n=5) se encontraram em sobrepeso e 38,1 % (n=8) em obesidade. Após a realização das atividades educativas observou-se que 47,05% (n=16) crianças encontravam-se eutróficas, 26,47% (n=9) com sobrepeso e 26,47% (n= 9) com obesidade. O envolvimento das crianças nas atividades foram de forma significativa, o que favoreceu a aprendizagem com relação à alimentação adequada e saudável. Conclui-se que o projeto implantado foi eficaz com as ações propostas e a importância do profissional Nutricionista no ambiente foi outro fator significativo.*

Palavras-chave: *Alimentação Saudável, Atividades Lúdicas, Crianças*

¹ Parte do Trabalho de Conclusão de Curso do primeiro autor;

² Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVISOA. e-mail: michelerodrigues142008@hotmail.com

³ Professora do Departamento de Nutrição – FAVISOA/UNIVISOA. e-mail: elieneavs@yahoo.com.br

⁴ Professora do Departamento de Nutrição – FAVISOA/UNIVISOA. e-mail: vivianegomeslelis@gmail.com

Abstract: *The Food Nutrition Education is an important tool to promote change in eating habits, even in children. This study aims to assess the impact of a nutritional education program in a private kindergarten in the city of Ervália, Minas Gerais. This is a cross-sectional study, using descriptive statistics. The study was conducted from July to December, 2015, with a sample of children aged between 1-6 years old. Anthropometric assessment of children was conducted for the initial diagnosis of nutritional status and then the activities of Nutrition Education were established. When performing the first anthropometric measurements of children, it was found that, according to WHO/2007, 38.1% (n=8) were eutrophic, 23.8% (n=5) were overweight and 38.1% (n=8) were obese. After conducting the educational activities, it was observed that 47.05% (n=16) of children were eutrophic, 26.47% (n=9) were overweight and 26.47% (n=9) were obese. The involvement of children in activities was significantly favorable, benefiting learning about proper and healthy eating. In conclusion, the implemented project effectively reached the proposed actions and the presence of a Nutritionist in the environment was another significant aspect.*

Keywords: *Children, Healthy Eating, Recreational Activities.*

Introdução

No Brasil, o acesso de crianças à creche na faixa etária entre cinco a seis anos aumentou de 38% em 1991 e para 72% em 2000. Diante do estilo moderno da estrutura familiar, com maior participação da mulher no mercado de trabalho, houve considerável aumento na procura por creches, principalmente as de tempo integral, para assistência de pré-escolares (PEREIRA; LANZILLOTT; SOARES, 2010).

Além disso, essas instituições vêm deixando de ser somente “assistencialistas” para assumir um papel na formação das crianças, abrangendo ações de promoção da saúde que interferem no estado nutricional dos pré-escolares. Geralmente, a criança passa a maior parte do seu dia nessas

instituições, em torno de nove horas por dia, o que faz com que as creches sejam responsáveis pelo fornecimento da maioria das refeições diárias, com isso a relação entre frequência à creche e estado nutricional de pré-escolares vem despertando interesse no cenário atual (PEREIRA; LANZILLOTT; SOARES, 2010).

A promoção da alimentação saudável nas escolas é um dos principais elementos entre as diversas ações com a publicação da Portaria nº 1.010/06 que tem como eixos prioritários, no seu artigo 3º: ações de educação nutricional, estímulo à produção de hortas escolares, estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos nas unidades de alimentação e nutrição escolares, restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos ricos em sódio, açúcar e gorduras, com incentivo ao consumo de frutas e verduras e monitoramento da situação nutricional dos escolares (RUWER e MAINBOURGI, 2014).

Com essas considerações pode-se atender que quanto mais cedo se instalar hábitos alimentares corretos maiores as probabilidades de fixarem na vida futura. Portanto, a educação alimentar exige tempo longo de ação e a escola faz parte desse processo, interferindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas (LIMA et al., 2009).

Diante do exposto acima, a educação alimentar nutricional é uma ferramenta importante para promover modificação nos hábitos alimentares, inclusive de crianças. Deste modo o trabalho teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de educação Nutricional em uma creche privada do município de Ervália, Minas Gerais.

Material e Métodos

Trata-se de estudo transversal, utilizando uma estatística descritiva. O estudo foi realizado em uma creche particular no município de Ervália, Minas Gerais no período de julho a dezembro de 2015. A amostra foi composta por todas as crianças com faixa etária entre 1 a 6 anos de idade.

O estudo foi dividido em 5 etapas, sendo elas: avaliação antropométrica de todas as crianças matriculadas na creche e a partir do diagnóstico nutricional encontrado na mesma as atividades de educação nutricional foram definidas; reunião com os pais para relatar sobre o estado nutricional de seus filhos de acordo com o interesse dos mesmos, explicar a importância da alimentação saudável e como ela deve ser inserida na infância, retirar as dúvidas que eles encontram no dia-a-dia e passar dicas de alimentações saudáveis; elaboração de materiais lúdicos, segunda avaliação antropométrica e por ultimo os dados foram tabulados no Microsoft Excel® e realizado uma análise descritiva utilizando o programa estatístico SPSS versão 21.

Resultados e Discussão

Foram avaliadas 21 crianças matriculadas na creche, sendo 47,6% do gênero feminino (n=10) e 52,4% masculino (n=11), no primeiro semestre de 2015. Já no trabalho desenvolvido por Castro (2014), foram avaliadas 155 crianças frequentadoras de creches de rede municipal, sendo 47,1% do gênero feminino (n=73) e 52,9% do gênero masculino (n= 82) em sua primeira avaliação.

Ao realizar a primeira avaliação antropométrica das crianças, verificou-se que ao classifica-las de acordo com OMS/2007 38,1 % (n=8) apresentaram-se eutróficas, 23,8% (n=5) se encontraram em sobrepeso e 38,1 % (n=8) em obesidade.

Após realização da triagem nutricional das crianças, estabeleceu-se as seguintes atividades de Educação Nutricional: conhecendo as frutas por imagens, histórias lúdicas como “A Cesta de Dona Maricota” e “Joãozinho”; atividades e brincadeiras com uso de alimentos para percepção do cheiro e sabor, esconde-esconde com as frutas e os legumes, caixa surpresa com os alimentos, alimento saudável e não saudável, salada de frutas, pirâmide alimentar, colorindo as frutas e legumes, vídeos educativos, peça teatral sobre alimentação saudável.

Decorridos 5 meses após a implantação do programa de Educação Nutricional foi realizada outra avaliação antropométrica. Avaliou-se 34 crianças no segundo semestre de 2015, sendo que 47,05% (n=16) crianças encontravam-se eutróficas, 26,47% (n=9) com sobrepeso e 26,47% (n= 9) com obesidade.

Segundo A/I 100 % das crianças avaliadas encontraram-se eutróficas, 82,35% de acordo com o P/I, 73,52% com o P/A e 47,05% segundo o IMC/I. E 14,70% com sobrepeso pelo índice P/I e 38,23 % de obesidade pelo índice IMC/I. Comparando os resultados da primeira avaliação com a segunda, observou-se um resultado positivo com as atividades educativas realizadas.

Durante a pesquisa foi realizada uma reunião com os responsáveis das crianças, com o objetivo de esclarecer dúvidas que os mesmos obtinham e explicar a importância da alimentação saudável e implantação da educação nutricional no ambiente em que vivem.

A participação dos pais e cuidadores deve ser ativa, pois são referências para essas crianças que os imitam em atitudes e a educação nutricional realizada com pré-escolares deve ser contínua (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014).

Conclusões

As mudanças dos hábitos alimentares na creche aconteceram gradualmente, e de forma eficaz, onde antes do início do trabalho, muitas crianças apresentavam um hábito alimentar inadequado. Diante disto, destaca-se a importância de promover a educação nutricional no ambiente escolar. A educação nutricional proporcionou mudanças nos hábitos alimentares das crianças, sendo fortalecidas por meio das atividades lúdicas propostas, obtendo uma eficácia no ambiente em que foi implantada, sendo fundamental a presença do nutricionista no ambiente.

Referências Bibliográficas

PEREIRA, A. da S.; LANZILLOTTI, H. S.; SOARES, E. de A. Frequência à creche e estado nutricional de pré-escolares: uma revisão sistemática. *Rev. paul. pediatr.*, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 366-372, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000400013&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 15 abr. 2015.

RUWERI, C. M.; MAINBOURG, E. M. T. Promoção da alimentação saudável em escolas particulares. *VigSanit Debate* 2015, v.3, n.1, p.67-74, abr-nov, 2014. Disponível em: <<https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/232/179>>. Acessos em: 15 abr. 2015. Acessos em: 15 abr. 2015.

LIMA, Daniela Braga et al. Crescendo com saúde e nutrição: aplicação do lúdico na educação nutricional. *EM EXTENSÃO*, Uberlândia, v. 8, n. 2, p. 59 - 67, ago./dez. 2009. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/viewFile/20569/10972>>. Acessos em: 15 abr. 2015.

OLIVEIRA, M.N; SAMPAIO, T.M.T; COSTA, E.A.. Educação Nutricional de pré-escolares – Um estudo de caso. *Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica*, v. 25, n.1, p. 093-113, Viçosa, 2014. Disponível em: <<http://www.seer.ufv.br/seer/oikos/index.php/httpwwwseerufvbrseeroikos/article/view/161>>. Acessos em: 26 mar. 2016.