

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM

MALINE APARECIDA MENDES BARREIROS

**A INTERFERÊNCIA DAS PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL NA SAÚDE INFANTIL**

TEÓFILO OTONI

2014

MALINE APARECIDA MENDES BARREIROS

**A INTERFERÊNCIA DAS PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL NA SAÚDE INFANTIL**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Minas Gerais, como parte das exigências do Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Formação Pedagogia para Profissionais de Saúde, para obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. MSc Vanessa Patrocínio de Oliveira

TEÓFILO OTONI

2014

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

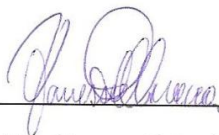
BARREIROS, MALINE APARECIDA MENDES
A INTERFERÊNCIA DAS PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA SAÚDE INFANTIL [manuscrito] / MALINE APARECIDA MENDES BARREIROS. - 2014.
30 f.
Orientador: Vanessa Patrocínio de Oliveira.
Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde .
1.Educação nutricional. 2.Revisão integrativa. 3.Práticas educativas . 4.Infância. I.Oliveira, Vanessa Patrocínio de. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

MALINE APARECIDA MENDES BARREIROS

**A INTERFERÊNCIA DAS PRÁTICAS EDUCATIVAS DE EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL NA SAÚDE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Minas Gerais, como parte das exigências do Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde, para obtenção do título de especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde.

APROVADA: 25 de Janeiro de 2014.



Prof.. Msc. Vanessa Patrocínio de Oliveira



Profa. Msc. Fernando Ribeiro Andrade



Profa.. Esp. Cinara Hollerbach

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra primeiramente a Deus que esteve comigo em todos os momentos, inclusive nos de mais dificuldades no decorrer do curso. E também a minha família por me dar forças e sempre acreditar que eu conseguiria, até mesmo quando eu mesma não achava mais possível.

AGRADECIMENTOS

A minha família, que sempre esteve presente e confiante de que eu conseguiria vencer mais esta etapa de conhecimento em minha vida. Em especial a minha mãe que sempre me apoiou e cuidou de Arthur para que eu pudesse me dedicar às atividades propostas. Ao meu esposo Enowik que não mediu esforços, inclusive com a minha ausência.

De coração a tutora Sônia que nos dedicou seu tempo a nos orientar no desenvolvimento das atividades e em todo decorrer do curso. Sempre com um sorriso no rosto e uma competência inigualável.

A orientadora Vanessa que apesar das dificuldades, no momento mais crucial, onde eu já não tinha esperança de dar certo, me acolheu e me orientou para o sucesso.

A minha amiga querida Gleyciane Soares Martins, que dedicou seu tempo a me ajudar na construção deste trabalho, sem medir esforços para que eu conseguisse, mesmo diante de todas as dificuldades que eu estava enfrentando no momento.

As amigas que Karine Rodrigues, Ethiara Vieira, Jeane Rocha, Rayanne Benfica, amizades que quero levar para sempre comigo.

Em especial a minha pequena Helena que nem nasceu ainda, mas que dentro da minha barriga me deu forças para não desistir, mesmo sendo uma gestação complicada e com vários percalços.

RESUMO

Na infância ocorrem diversas transformações dentre elas o crescimento, o desenvolvimento e o despertar do interesse pelo ambiente ao seu redor. Por isso, faz-se importante possibilitar às crianças o acesso a um ambiente de convívio educativo e norteador que ajude na promoção de saúde e melhores escolhas alimentares. O que se torna possível através do acesso a informações sobre saúde e educação de qualidade desde os primeiros anos escolares. A responsabilidade de desenvolver hábitos, atitudes, habilidades e comportamentos importantes para a vida escolar e para a saúde começa na pré escola, onde se aprende brincando, através de atividades lúdicas e criativas. Sem dúvida um dos grandes trunfos deste processo de ensino aprendizagem se deve ao trabalho lúdico que permeia diversas atividades, despertando o interesse das crianças pelos alimentos, pela mudança de hábitos e pela criação de hábitos alimentares saudáveis. Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo mostrar a importância da utilização de programas de educação nutricional, por meio de práticas educativas que incentivem o consumo alimentar saudável na infância, através do ambiente familiar e escolar, contribuindo para a formação de hábitos alimentares adequados e efetivos, favorecendo a promoção da saúde infantil.

Palavras-chave: Educação nutricional. Revisão integrativa. Práticas educativas. Infância.

ABSTRACT

In childhood occur several transformations among them the growth, development and the awakening of interest in the environment around you . Therefore , it is important to allow children access to an environment of educational and life that helps in guiding health promotion and better food choices . What becomes possible through access to health information and quality education from the earliest school years. The responsibility to develop habits , attitudes , skills and behaviors important for schooling and health begins in pre school, where you learn playing , through play and creative activities . Undoubtedly one of the great advantages of this teaching learning process is due to the playful work that permeates various activities , arousing the interest of children by food , by changing habits and creating healthy eating habits . Therefore , this study aims to show the importance of using nutrition education programs through educational practices that encourage healthy food consumption in childhood through family and school environment , contributing to the formation of proper eating habits and effective , favoring the promotion of child health .

Key-words: Nutrition education. Integrative review. Educational practices. Childhood.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 DESENVOLVIMENTO	10
2.1 Passos Metodológicos	10
2.2 Referencial Teórico	11
2.2.1 Educação Nutricional	11
2.2.2 Características da Infância	12
2.3 Práticas Educativas relacionadas aos hábitos alimentares na saúde da infância.....	15
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Na infância ocorrem diversas transformações dentre elas o crescimento, o desenvolvimento e o despertar do interesse pelo ambiente ao seu redor. Por isso, faz-se importante possibilitar às crianças o acesso a um ambiente de convívio educativo e norteador que ajude na promoção de saúde e melhores escolhas alimentares. O que se torna possível através do acesso a informações sobre saúde e educação de qualidade desde os primeiros anos escolares.

Segundo Mahan; Escott-Stump (2010), a infância é um período importante para o aprendizado, pois neste momento ocorre um significativo desenvolvimento nas áreas social, cognitiva e emocional. Desta forma, hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a perdurar até a fase adulta e são determinantes para o desenvolvimento de um adequado estado nutricional ou decisivos para o surgimento de distúrbios nutricionais como anemias carenciais, hipovitaminoses, desnutrição, entre outros.

A escola constitui um importante meio para a promoção de estratégias educativas, pois representa um ambiente de referência para as crianças, que serve de continuação do processo de ensino-aprendizagem iniciado no convívio familiar. “Por ter a missão de educar e de contribuir para o desenvolvimento tanto físico quanto de valores e de hábitos de cidadãos em formação, a escola é um espaço privilegiado para a promoção de saúde”. (MONTEIRO; CAMELO JUNIOR, 2007).

Deste modo, a educação nutricional pode colaborar de maneira significativa promovendo o ensino e a correta formação de hábitos alimentares, através de práticas educativas que despertem o interesse e o aprendizado das crianças por alimentos saudáveis.

O consumo excessivo de alimentos não saudáveis como refrigerantes, frituras, doces e guloseimas torna-se cada vez mais evidente e contribui com o aumento do surgimento de doenças crônicas como a obesidade e o diabetes mellitus. O investimento em programas de educação em saúde e nutrição tende promover atitudes saudáveis e a longo prazo proporcionar a melhoria do perfil de saúde da população, pois, sabe-se que uma alimentação saudável associada a atividade física são fatores cruciais para a formação de uma geração de pessoas mais saudáveis.

Considerando-se os aspectos acima descritos, o presente estudo tem como problemática identificar quais as atividades de Educação Nutricional poderão contribuir na formação dos hábitos alimentares, influenciando na saúde infantil.

Portanto este estudo irá contribuir para o aperfeiçoamento de estratégias educativas no âmbito da educação nutricional na infância, observando-se o interesse e a capacidade de aprendizagem dos alunos. Além disso, pode servir de incentivo a escolhas alimentares adequadas e formação de preferências alimentares saudáveis desde a infância. Vale ressaltar que, cabe principalmente aos pais a tarefa de transmitir hábitos alimentares saudáveis a seus filhos. O que justifica a inclusão da educação nutricional para crianças com o intuito de prevenir doenças associadas a má nutrição, que podem acarretar consequências graves a saúde para a vida inteira.

Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo mostrar a importância da utilização de programas de educação nutricional, por meio de práticas educativas que incentivem o consumo alimentar saudável na infância, através do ambiente familiar e escolar, contribuindo para a formação de hábitos alimentares adequados e efetivos, favorecendo a promoção da saúde infantil.

2 – DESENVOLVIMENTO

2.1 Passos Metodológicos

Estudo de revisão integrativa de literatura, sendo considerada uma estratégia na identificação de evidências existentes com o objetivo de fundamentar uma prática de saúde nas diversas especialidades (NICOLUSSI; SAWADA, 2009).

Para a elaboração do estudo foram seguidas seis etapas: identificação do tema e seleção da questão norteadora; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura pertinente; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação crítica dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Para a seleção dos artigos foram utilizadas como bases de dados, a saber: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e na coleção Scientific Electronic Library online (SciELO). O levantamento de dados foi realizado no mês de janeiro de 2014.

Os critérios de inclusão das publicações selecionadas para a presente revisão integrativa foram: artigos publicados em português, disponibilizados na íntegra nas bases de dados de 2003 a 2013. Foram excluídos estudos não disponíveis na íntegra, dissertações, teses e artigos de jornal que não apresentavam caráter científico, publicações em idiomas inglês ou espanhol e que não se enquadravam no recorte dos últimos quinze anos.

Utilizaram-se os seguintes descritores: “Educação nutricional” e “Saúde infantil”, “Nutrição”, “Práticas educativas”, “Educação em saúde”. A busca foi realizada pelo acesso on-line e, inicialmente, foram obtidos 1230 artigos. Desses, foram excluídos aqueles que não se relacionavam ao tema (1147) mediante a leitura criteriosa do título e do resumo online. Posteriormente, a leitura na íntegra das publicações restantes da primeira seleção (83), totalizando 5 artigos sendo 2 no LILACS, 2 no Scielo e 1 no BDENF.

Para análise e posterior síntese das publicações foi utilizado um quadro sinóptico construído para esse fim, o qual contemplou os seguintes aspectos: autores e ano de publicação, título, base de dados, prática educativa e resultados. A apresentação da

revisão e a discussão dos dados foram realizadas de forma descritiva a fim de permitir ao leitor a avaliação crítica dos resultados obtidos e a sua aplicabilidade.

2.2 Referencial Teórico

2.2.1 Educação Nutricional

A educação nutricional é um processo longo que para obter resultados precisa ser construído lenta e continuamente e requer que as atividades desenvolvidas sejam constantemente recriadas, divulgadas e lembradas pela instituição de ensino e pelos pais (MELLO, 2003).

A Educação Nutricional é a parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos alimentares adequados, de acordo com as crenças, valores, atitudes e representações que se estabelecem em torno do ato de se alimentar. Cujos objetivos são os de melhorar o estado nutricional, prevenir doenças e promover a saúde para indivíduos ou coletividades (DUTRA; MARCHINI 1998 *apud* MARIN; BERTON; SANTO; 2009, p. 72).

Diante da importância da alimentação saudável na promoção da saúde a Lei 11.947 de 16 de junho de 2009 estabelece a inclusão da educação nutricional e alimentar no processo de ensino e aprendizagem inserida no currículo escolar a fim de garantir a segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009).

A equipe REBRAE (Rede Brasileira de Alimentação e Nutrição do Escolar, 2009, p.5) ressalta “o fato da educação nutricional ser o meio mais concreto de orientação para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos alimentares adequados entre escolares, além de ser inquestionável”.

Cabe a educação nutricional o desenvolvimento de estratégias que estimulem a cultura e a valorização da alimentação, que observem a necessidade de respeitar, mas que ao mesmo tempo possam modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno do ato de se alimentar (BOOG, 2004).

Segundo CFN (Conselho Federal de Nutricionistas, 2004), o nutricionista é um profissional da área da saúde capacitado para trabalhar nas áreas de segurança alimentar, prescrição dietética e nas mais diversas áreas da alimentação e nutrição, além

de zelar pela saúde de indivíduos e coletividades. Ferreira; Magalhães (2007) apontam o desafio do profissional nutricionista em promover eficazmente a educação nutricional para que esta promova mudanças nos hábitos alimentares dos indivíduos e de suas famílias.

Para Boog (1999, p.146), “o nutricionista é o profissional habilitado por formação para desenvolver programas e ações de educação nutricional, e este fato é reconhecido pelas equipes e pelos usuários do serviço público de saúde”. Lindsen (2005), considera que o objetivo principal do nutricionista seja o de mudar o comportamento alimentar inadequado de indivíduos ou promoção da saúde através da introdução de práticas alimentares adequadas e saudáveis.

2.2.2 Características da Infância

A fase pré-escolar, infância ou segunda infância é o período de dois aos seis anos de idade e caracteriza-se pela diminuição da taxa de crescimento que permanece lenta e estável comparada ao primeiro ano de vida da criança. Também ocorrem alterações no apetite, que torna-se reduzido, além da diminuição gradual da gordura corporal podendo durar dos quatro aos seis anos de idade. Paralelamente a estes processos físicos evidencia-se o desenvolvimento de ordem social, cognitiva e emocional (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2010)

Os processos de crescimento e desenvolvimento da criança são determinados por fatores intrínsecos e extrínsecos. O crescimento pode ser afetado por fatores intrínsecos como os genéticos, metabólicos e malformações que muitas vezes podem estar correlacionados ou influenciados pelos fatores extrínsecos dos quais podemos citar a alimentação, saúde, higiene, habitação e cuidados gerais com a criança. Do mesmo modo o desenvolvimento pode sofrer influência genética que é o fator intrínseco que determina as características físicas como a cor dos olhos e de fatores extrínsecos relacionados à alimentação, carinho e estímulos (WHO *Technical Report Series*,1995 *apud* MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002)

A partir de um ano de idade com o aumento da coordenação motora as necessidades energéticas também aumentam, devido às atividades desenvolvidas pelas crianças se tornarem mais intensas, além disso, à medida que a criança se desenvolve e se socializa o seu padrão alimentar tende a se tornar mais desequilibrado (SHILS *et al.*, 2003).

Gibney; Roche; Macdonald (2006) ressaltam a importância da nutrição no crescimento e desenvolvimento do ser humano durante toda a vida e destacam que a lactância e a infância são estágios marcantes para a nutrição e crescimento, pois prognosticam os desfechos da saúde na vida.

Segundo a Revista CFN (2004), o alvo principal das propagandas de salgadinhos, refrigerantes e *fast food* são as crianças, pois é nesta fase que estão sendo formados os hábitos alimentares.

Para Monteiro; Camelo Júnior (2007), o hábito ou comportamento alimentar é caracterizado pelo tipo de alimentação consumida frequentemente pelas pessoas no seu cotidiano. Os hábitos alimentares são influenciados por diversos fatores, dentre eles estão os aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos, psicológicos e influências sociais, afirmam ASSIS; NAHAS (1999).

O consumo exagerado e indiscriminado de refrigerantes, sucos artificiais, guloseimas entre outros produtos industrializados, tem se tornado práticas comuns entre a população, e a substituição das refeições por estes pode causar a “fome oculta”, ou seja, crianças aparentemente bem nutridas que podem até estar obesas, mas que apresentam uma carência nutricional específica de alguns micronutrientes, como o caso de minerais dos quais podemos citar o ferro, zinco, etc (TEIXEIRA NETO, 2003)

Para Ramalho; Saunders (2000), o processo de escolhas alimentares é complexo e sofre muitas influências, além de estar relacionada ao acesso aos alimentos e conhecimentos sobre nutrição. Contudo, apesar da escassez de alimentos estar provavelmente associada à sua deficiência nem sempre a abundância de alimentos é garantia de boa nutrição devido a capacidade comportamental de escolha alimentar. Por isso, ao sugerir intervenções alimentares o profissional nutricionista deve avaliar além de aspectos econômicos os aspectos culturais envolvidos.

De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010), sobre a POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) de 2008-2009, em relação a dados de 1974-1975 referentes à pesquisa do ENDEF (Estudo Nacional de Despesa Familiar), o índice de desnutrição entre crianças diminuiu (TAB. 1) e elevou-se o número de crianças com sobrepeso e obesidade (GRAF. 1) reflexo do período de transição nutricional que o país está vivenciando. Quanto ao sobrepeso, a POF detectou que uma em cada três crianças apresenta excesso de peso, e acomete 33,5% das crianças em 2008.

Em relação às crianças menores de cinco anos, 6% estão com déficit de altura para idade, a pesquisa ainda demonstra que a maior parte delas são crianças com menor poder aquisitivo (TAB. 2) e que residem na Região Norte e a menor, na Região Sul.

Na TAB. 1, apresenta-se a comparação entre o percentual de crianças de cinco a nove anos de idade com déficit de altura por idade, importante marcador de desnutrição, nos períodos de 1974-1975 e 2008-2009 de acordo com o sexo.

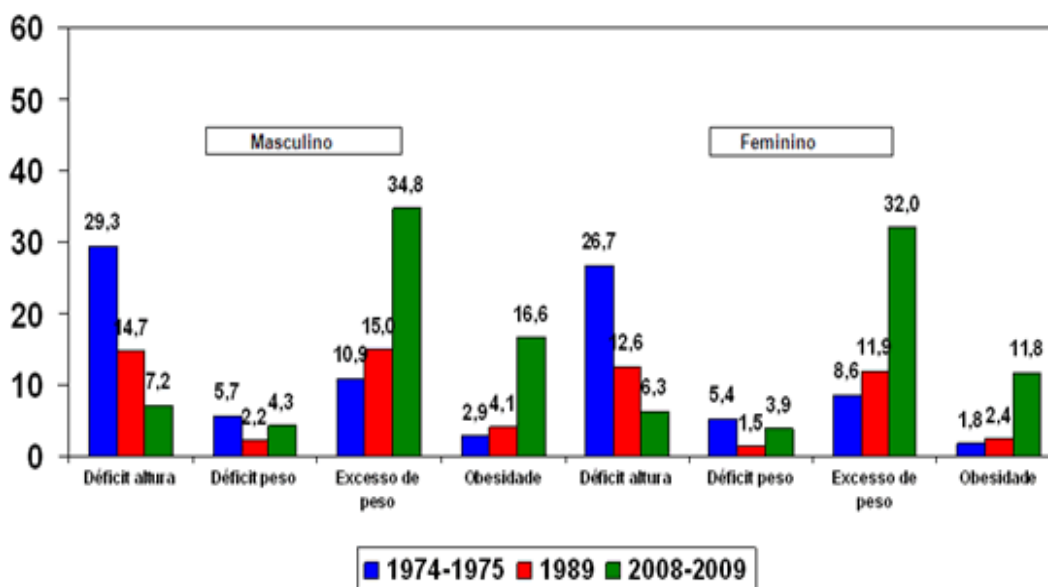
TABELA 1

Deficiência de altura por idade em crianças de 5 a 9 anos de idade por sexo, nos períodos de 1974-1975 em relação a 2008-2009.

DÉFICIT DE ALTURA		
PERÍODO	Meninas	Meninos
	1974-1975	26,7%
2008-2009	6,3%	7,2%

Fonte: IBGE, 2010

O GRAF. 1 demonstra o perfil do estado nutricional das crianças de cinco a nove anos de idade de acordo com sexo, comparando entre os períodos de 1974-1975, 1989 e



2008-2009.

Gráfico 1 - Evolução de indicadores antropométricos na população de 5 a 9 anos de idade, por sexo – Brasil – períodos 1974-75, 1989 e 2008-2009

Fonte: IBGE, 2010, p.2

TABELA 2

Prevalência de déficit de altura nas crianças menores de 5 anos de idade, segundo as classes de rendimento total e variação patrimonial mensal familiar *per capita* - Brasil – período 2008-2009

Classes de rendimento total e variação patrimonial mensal familiar <i>per capita</i> (salários mínimos)	Prevalência de déficit de altura nas crianças menores de 5 anos de idade (%)
Até ¼	8,2
Mais de ¼ a ½	6,8
Mais de ½ a 1	6,2
Mais de 1 a 2	5,2
Mais de 2 a 5	3,8
Mais de 5	3,1

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, 2010, p. 47

Atribui-se à diminuição da desnutrição infantil que vêm se intensificando no decorrer dos anos à melhoria do poder aquisitivo da população, ao aumento da escolaridade materna e ainda, a maior abrangência dos serviços de saúde e saneamento básico do país. Contrariamente a essas evidências, o aumento expressivo do sobrepeso relaciona-se à mudança do padrão de consumo alimentar e falta de atividade física da população (IBGE, 2010).

2.3 Práticas educativas relacionadas aos hábitos alimentares na saúde infantil

O grau de atendimento das necessidades básicas de alimentação, saneamento, acesso aos serviços de saúde, nível de renda e educação, determina as condições de vida e saúde de uma população. Na infância, a ingestão dietética está relacionada diretamente ao seu crescimento e desenvolvimento, juntamente com a formação de seus hábitos alimentares.

Alves; Muniz; Vieira (2013) realizaram um estudo para analisar a alimentação de crianças e revelaram que a maioria delas, de diferentes regiões brasileiras, de dois a cinco anos de idade consomem em uma frequência inferior a quatro dias na semana, vegetais de folhas e legumes e que, além disso, pelo menos uma vez, nos últimos sete dias, um grande número de crianças havia consumido alimentos marcadores de alimentação não saudável como frituras, doces e refrigerantes.

Demonstra-se através destes achados a importância de se trabalhar os hábitos alimentares nessa faixa etária com a finalidade de melhorar o consumo alimentar dessas crianças, pois a ingestão inadequada de legumes e vegetais afeta negativamente a oferta de micronutrientes, interferindo na reação do sistema imunológico das crianças e, conseqüentemente, influenciando nos quadros de infecção (MACEDO *et al.*, 2010; CAGLIARI *et al.*, 2009). Ramos; Stein (2000); Mondini *et al.*, (2007) enfatizam ainda que esse comportamento alimentar inadequado das crianças é causado pelo comportamento alimentar da família, pois as crianças tendem a comer o que as pessoas que a cercam consomem. E como se sabe, o consumo de frutas, legumes e verduras entre os adultos é insatisfatório no que diz respeito às suas necessidades nutricionais.

Alimentos industrializados estão sendo consumidos em excesso, como reflexo do aumento da disponibilidade dos mesmos nos domicílios. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares, no período de 1974 – 1975 a 2002 – 2003, o consumo de biscoitos ou bolachas e refrigerantes aumentou em 400%, fato este que pode ser explicado pelos Dados da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios como sendo causado pelo aumento na aquisição destes gêneros, influenciados pelo aumento da renda per capita da população brasileira com incremento da Classe C, principalmente entre 2003 e 2009. (ALVES; MUNIZ; VIEIRA, 2013).

O consumo frequente de frituras, doces e biscoitos, sobretudo os recheados, contribui para o aumento da densidade energética das refeições aumentando o risco de obesidade (CAGLIARI *et al.*, 2009).

Ao analisar o consumo frequente dos alimentos marcadores de alimentação saudável e não saudável segundo as variáveis sociodemográficas, não se observou diferença no consumo desses alimentos conforme a idade das crianças. Diferentemente, o estudo de Farias Júnior; Osório (2005), com crianças de zero a cinco anos, mostrou que o consumo de açúcar, amido de milho e alimentos à base de cereal diminuiu com o avanço da idade, ao passo que o consumo de gordura, feijão e carne aumentou conforme o aumento de idade das crianças.

Pesquisas evidenciam um maior consumo de alimentos marcadores de alimentação saudável (verduras de folhas, legumes e suco natural) entre as meninas, avaliando-se o sexo das crianças, sendo confirmado por outro estudo, onde nota-se que as meninas comiam mais frutas e verduras que os meninos. Fato este que pode ser explicado pelas diferentes formas na socialização alimentar entre meninas e meninos (RAMOS; STEIN, 2000).

Segundo Oliveira *et al.*,(2000), o interesse intrínseco pelo tipo de alimento no momento das refeições é influenciado pelo contexto social, pois este passaria a representar o contexto emocional em que é habitualmente consumido. Porém, segundo o autor não é possível afirmar que as diferenças entre meninos e meninas se devem à socialização alimentar, pois a pesquisa original da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde - PNDS não oferece ferramentas para a análise desta questão.

Estudos de Viana; Santos; Guimarães (2008) ressaltam que a alimentação de crianças onde as mães apresentam menor escolaridade e idade, é de menor qualidade. Isso se deve ao fato dessas mães terem menor discernimento entre o que é considerado alimento saudável ou não. (MOLINA *et al.*, 2010; FARIAS JÚNIOR; OSÓRIO, 2005). Além disso, soma-se o fato de a escolaridade estar bastante associada à classe social. Portanto, o consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas e verduras estaria intimamente relacionado ao aumento da renda, tendência essa, confirmada pelas Pesquisas de Orçamento Familiar (IBGE, 2010; IBGE, 2004).

De acordo com Ferreira (2001), a utilização da atividade lúdica no processo de educação nutricional refere-se ao uso de jogos, brincadeiras e diversão no desenvolvimento de atividades de ensino. Gazoni; Salvi; Seni (2009) retratam a importância da metodologia lúdica na Educação Nutricional por favorecer a compreensão e aceitação dos assuntos relativos à alimentação e nutrição para crianças.

Estudo feito por Luchetti; Moreale; Parro (2011) mostra que, para que a educação nutricional em saúde em crianças seja eficaz, a mesma deve estar relacionada com atividades lúdicas como teatro de fantoches e a exploração da pirâmide alimentar. Estas abordagens lúdicas revelaram-se mais produtivas, pelo fato de conseguir a atenção dos participantes, além de despertar a criatividade dos mesmos e consequentemente estimular com maior facilidade sua participação no processo de educação.

Maia *et al.*, (2012) realizou uma pesquisa onde apresenta dados significativos no que se refere a utilização de ferramentas lúdicas na aprendizagem de crianças e mostrou que a utilização de atividades lúdicas como a dinâmica de avaliação, feita através da colagem adequada dos alimentos foi realizada por 84% das crianças, demonstrando aquisição de saberes a partir da interação com os meios de comunicação, o aprendizado nutricional em família e o convívio social infantil, para a diferenciação entre alimentos saudáveis e não saudáveis. Na atividade minuto-cinema, os escolares demonstraram interesse na obtenção de conhecimento sobre a valia dos alimentos abordados. No momento-teatro, observou-se interatividade eficaz entre sujeitos e pesquisadores. Todas

as crianças identificaram os alimentos ocultos na caixa dos sentidos, através de sua textura e consistência, o que contribuiu para o aperfeiçoamento das habilidades cognitivas infantis. Observou-se dificuldade dos pais e da escola em ofertar alimentos saudáveis.

Monteiro *et al.*, (2008), verificaram que a utilização de jogos com o material lúdico de educação nutricional apresentou bons resultados e sua relevância como instrumento no processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Garcia *et al.*, (2001), a responsabilidade de desenvolver hábitos, atitudes, habilidades e comportamentos importantes para a vida escolar e para a saúde começa na pré escola, onde se aprende brincando, através de atividades lúdicas e criativas. Oliveira *et al.*, (2004, p.160) acrescenta que “a brincadeira cria condições para uma transformação significativa da consciência infantil”.

Oliveira; Frizzo, Marin (2004), enfatizam a importância da interação entre educador e educando, no processo ensino aprendizagem, e que essa interação lúdica só é possível com a criação de condições como o conhecimento do papel social e ao espaço da atividade lúdica que deve ser preservado, pois para as crianças, a associação do aprendizado com o dinamismo pode fazer o processo educativo de Educação Nutricional mais prazeroso e efetivo.

O quadro abaixo (QUADRO 1) mostra a distribuição dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, a partir da análise dos textos selecionados, contendo dados como autores e ano de publicação, título, base de dados utilizada, prática educativa adotada e resultados:

Quadro 1 - Distribuição dos estudos incluídos na revisão integrativa, de acordo com autores e ano de publicação, título, base de dados, prática educativa e resultados

AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	BASE DE DADOS	PRÁTICA EDUCATIVA	RESULTADOS
LUCHETTI; MOREALE; PARRO (2011)	Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares.	BDENF	Teatro de fantoches e exploração da pirâmide alimentar	Conseguem a atenção dos participantes, além de despertar a criatividade dos mesmos e estimular com maior facilidade sua participação no processo de educação.
MAIA <i>et al.</i> , (2012)	Validação de metodologias ativas de ensino aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil.	LILACS	Dinâmica de avaliação	Aquisição de saberes a partir da interação com os meios de comunicação, o aprendizado nutricional em família e o convívio social infantil, para a diferenciação entre alimentos saudáveis e não saudáveis. Interesse na obtenção de conhecimento sobre a valia dos alimentos abordados.

			<p>Minuto-cinema</p> <p>Momento-teatro</p> <p>Caixa dos sentidos</p>	<p>Interatividade eficaz entre sujeitos e pesquisadores.</p> <p>Contribuiu para o aperfeiçoamento das habilidades cognitivas infantis.</p> <p>No geral, observou-se dificuldade dos pais e da escola em ofertar alimentos saudáveis.</p>
<p>MONTEIRO <i>et al.</i>, (2008)</p>	<p>Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional.</p> <p>Educação Infantil: muitos olhares</p>	<p>LILACS</p>		<p>Apresentou bons resultados e sua relevância como instrumento no processo de ensino-aprendizagem.</p> <p>A brincadeira cria condições para uma transformação significativa da consciência infantil.</p>

OLIVEIRA <i>et al.</i> , (2004)		SCIELO	Jogos utilizando material lúdico	
OLIVEIRA; FRIZZO, MARIN (2004)	Atitudes maternas diferenciais para com meninos e meninas de quatro e cinco anos.	SCIELO	Interação lúdica entre educador e educando	Para as crianças, a associação do aprendizado com o dinamismo pode fazer o processo educativo de Educação Nutricional mais prazeroso e efetivo.

Os estudos mostram a importância da educação nutricional na formação de hábitos alimentares de crianças, além de enfatizar que esses hábitos devem ser fortalecidos através de aprendizado, e que este é efetivo desde que seja dinâmico e prazeroso. Portanto atividades lúdicas são sim, uma ferramenta indiscutível na educação nutricional de crianças. Entretanto mais estudos devem ser realizados com o objetivo de exemplificar a existência de outras atividades lúdicas que podem ser utilizadas como ferramenta de educação nutricional, além de estudos que expliquem como e porque essas atividades são tão efetivas.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura enfatiza a importância de se intensificar o esclarecimento sobre os benefícios de uma alimentação saudável na infância, em especial o consumo de frutas, verduras e legumes, além disso, alertar sobre as consequências negativas do consumo de doces e refrigerantes nesta fase da vida.

Diante dos resultados encontrados neste estudo, foi possível constatar a importância da Educação Nutricional na construção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Verificou-se que a educação nutricional interfere positivamente no comportamento alimentar dessas crianças e o grande interesse delas pelo assunto, e que a Educação Nutricional deve ter caráter complementar à formação iniciada no ambiente familiar.

Foi possível confirmar que as crianças estão aptas a receberem informações sobre alimentação/nutrição diante da sua capacidade de aprendizado nesta fase, desde que se leve em consideração a sua faixa etária na elaboração das atividades desenvolvidas. Crianças se interessam bastante pelos alimentos e tem facilidade de aprendizagem quando interagem com as atividades e quando aprendem brincando (atividades lúdicas).

Sem dúvida um dos grandes trunfos deste processo de ensino aprendizagem se deve ao trabalho lúdico que permeia diversas atividades, despertando o interesse das crianças pelos alimentos, pela mudança de hábitos e pela criação de hábitos alimentares saudáveis. Ressalta-se a necessidade da criação de políticas públicas em caráter permanente no âmbito da nutrição/alimentação que tenha como público alvo as crianças no intuito da promoção da saúde e formação de adultos mais conscientes acerca dos benefícios da alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ANVISA. RDC 24/2010. **Propaganda de alimentos:** novo regulamento garante liberdade de escolha e incentiva alimentação saudável, 29 jun. 2010. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/home!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_AwN_Q_2CbEdFAL9EuZ0!/?WCM_PORTLET=PC_7_CGAH47L0006BC0IG5N65QO0875_WCM&WCM_GLOBAL_CONTEXT=/wps/wcm/connect/anvisa/anvisa/sala+de+imprensa/noticias/propaganda+de+alimentos+novo+regulamento+garante+liberdade+de+escolha+e+incentiva+alimentacao+saudavel>. Acesso em: 15 de jan. 2014.

ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Revista Nutrição**, Campinas, v.12, n.1, p. 33-41, jan./abr.1999.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 139-147, 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v15s2/1295.pdf>>. Acesso em: 12 de jan. 2014.

BOOG, M. C. F. Educação Nutricional: por que e para quê? **Jornal da Unicamp**, Campinas, 2 a 8 ago. 2004, 2 p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/jornalPDF/ju260pag02.pdf>. Acesso em: 13 de jan. 2014.

BRASIL. Diário Oficial da União. **Resolução-RDC nº 24, de 15 de junho de 2010**. Dispõe sobre a oferta, propaganda, publicidade, informação e outras práticas correlatas cujo objetivo seja a divulgação e a promoção comercial de alimentos considerados com quantidades elevadas de açúcar, de gordura saturada, de gordura trans, de sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional, nos termos desta resolução, e dá outras providências. Seção 1, n. 122, p. 46, 29 jun. 2010. Disponível em: <<http://www.in.gov.br/imprensa/visualiza/index.jsp?data=29/06/2010&jornal=1&pagina=46&totalArquivos=96>>. Acesso em: 20 de jan. 2014.

BRASIL. Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação/Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO). Caderno 4. v. 1. **Aprendendo com a horta 1**. Brasília, 2009, 40 p.

BRASIL. **Manual para escolas: a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. Universidade de Brasília/Departamento de Nutrição. Brasília, 2001, 13 p.

BRASIL. **Projeto Fome Zero** Uma proposta de política de segurança alimentar para o Brasil. Projeto Fome Zero/Intituto Cidadania/Fundação Djalma Guimarães Out. 2001. Disponível em: <<http://www.fomezero.gov.br/documentos/documentos-1/?searchterm=livro%20fome%20zero>>. Acesso em: 23 de jan. 2014.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. 436 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ttransversais.pdf>>. Acesso em: 15 de jan. 2014.

CAGLIARI, M. P. P *et al.*, Consumo alimentar, antropometria e morbidade em pré-escolares de creche públicas de Campina Grande. **Nutrire**. Paraíba, v.34, n.1, p.29-43. 2009. Disponível em: <http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/consumo_alimentar.pdf>. Acesso em: 23 de jan. 2014.

CFN. **Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1.991 (DOU 18/09/1991)**. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/>>. Acesso em: 09 de jan. 2014.

CFN. **Resolução nº 334/2004**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Nutricionistas e dá outras providências. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/codigo/codigo%20de%20etica_nova%20redacao.pdf>. Acesso em: 16 de jan. 2014.

FARIAS JÚNIOR, G; OSÓRIO, M. M. Padrão alimentar de crianças menores de cinco anos. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 18, n. 6, p. 793-802, nov-dez. 2005. Disponível em <

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000600010&script=sci_arttext >.

Acesso em: 23 de jan. 2014.

FERREIRA, A. B. H. **Miniaurélio Século XXI Escolar**: O minidicionário da língua portuguesa. 4 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 2001. 790 p.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Caderno Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 23, n.7, p. 1674-1681, jul. 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v23n7/19.pdf>>. Acesso em: 11 de jan. 2014.

GARCIA, R. L. *et al.*, **Revisitando a pré-escola**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2001. 167 p.

GAZONI, M. F.; SALVI, C.; CENI, G. C. Atividades lúdicas de educação nutricional em uma escola estadual do município de Erechim-RS. **III Fórum Nacional em Saúde. I Salão Científico das Ciências da Saúde**. Rio Grande do Sul, 5 a 8 maio 2009. Disponível em: <http://www.uri.com.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/999.pdf>. Acesso em: 18 de jan. 2014.

GIBNEY, M. J.; ROCHE, H. M.; MACDONALD, Ian. A. **Nutrição e Metabolismo**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 351 p.

Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE). **POF 2002-2003**: Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. 2004. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br> > . Acesso em: 23 de jan. 2014.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **POF 2008-2009**: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. 27 ago. 2010. Disponível em:

<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1>. Acesso em: 19 de jan. 2014.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **POF 2008-2009: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 23 de jan. 2014.

IULIANO, B. A.; MANCUSO, A. M. C.; GAMBARDELLA, A. M. D. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos – SP. **O Mundo da Saúde**. São Paulo, v. 33, n. 3, p. 264-272, 2009. Disponível em: < http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/69/264a272.pdf >. Acesso em: 12 de jan. 2014..

LIMA, E. S.; OLIVEIRA, C. S.; GOMES, M. C. R. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro (1980-98). **História. Ciências, saúde - Manguinhos**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 602-635, maio/ago. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v10n2/17752.pdf>>. Acesso em: 13 de jan. 2014.

LUCHETTI, A. J; MOREALE, V. C; PARRO, M. C. Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares. **CuidArte, Enferm**. São Paulo, v. 5, n. 2, p. 97-103, jul-dez. 2011. Disponível em: < <http://fundacaopadrealbino.org.br/facfipa/ner/pdf/CuidArte%20Enfermagem%20v.%205,%20n.%202,%20jul.-dez.%202011.pdf> >. Acesso em: 19 de jan. 2014.

MACEDO, E. M. C et al., Efeitos da deficiência de cobre, zinco e magnésio sobre o sistema imune de crianças com desnutrição grave. **Rev Paul Pediatr**. São Paulo, v.28, n. 3, p. 329-336, 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v28n3/12.pdf> >. Acesso em: 23 de jan. 2014.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. 1355 p.

MAIA, E. R *et al.*, Validação de metodologias ativas de ensino aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. **Rev. Nutr**. São Paulo, v. 25, n. 1, p. 79-88, jan.-fev. 2012. Disponível em: < <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-625203>>. Acesso em: 23 de jan. 2014.

MANÇO, A. M.; COSTA, F. N. A. Educação Nutricional caminhos possíveis. **Revista Alim. Nutr.** São Paulo, v. 15, n. 2, p. 145-153, 2004. Disponível em: <<http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/69/84>>. Acesso em: 15 de jan. 2014.

MARIN, T.; BERTON, P; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar por uma correta formação de hábitos alimentares. **Revista F@pciências.** Paraná, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009. Disponível em: <http://www.fap.com.br/fapciencia/003/edicao_2009/007.pdf>. Acesso em: 07 de jan. 2014.

MELLO, M. M. S. **Nutrição infantil:** uma receita de saúde. Porto Alegre: Mediação, 2003. 88 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde da Criança: Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil.** Brasília: 2002. 100 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento_desenvolvimento.pdf>. Acesso em: 05 de jan. 2014.

MOLINA, M. C. B et al., Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. **Rev Saude Publica.** São Paulo, v. 44, n. 5, p. 785-792, 2010. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500003 >. Acesso em: 23 de jan. 2014.

MONDINI, L *et al.*, Prevalência de sobrepeso e fatores associados em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo, Brasil. **Cad Saúde Publica.** Rio de Janeiro, v.23, n. 8, p. 1825-1834, 2007. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n8/09.pdf> >. Acesso em: 19 de jan. 2014.

MONTEIRO, E. A. A. *et al.*, Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica.** Pernambuco, v. 23, n. 1, p. 51-55, 2008.

MONTEIRO, J. P.; CAMELO JÚNIOR, José S. **Caminhos da nutrição e terapia nutricional da concepção à adolescência**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. 602 p.

NICOLUSSI, A.C; SAWADA, N. O. Fatores que influenciam a qualidade de vida de pacientes com câncer de cólon e reto. **Acta Paul Enferm**. São Paulo, v. 22, n. 6, p. 125-30. 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/ape/v23n1/en_20.pdf >. Acesso em: 23 de jan. 2014.

OLIVEIRA, E. A; FRIZZO, G. B; MARIN, A. H. Atitudes maternas diferenciais para com meninos e meninas de quatro e cinco anos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre, v.13, n. 3, p. 363-371. 2000. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722000000300005 >. Acesso em: 22 de jan. 2014.

OLIVEIRA, Z. M. R.(Org.). *et al.* **Educação Infantil: muitos olhares**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2004. 187 p.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan./abr. 2000. Disponível em: <http://www.rebrae.com.br/artigo/carencia_nutricional.pdf>. Acesso em 20 mar. 2010.

RAMOS, M; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **J. Pediatr**. Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p.229-237. 2000. Disponível em: < http://www.rebrae.com.br/artigo/comportamento_alimentar.pdf > . Acesso em: 21 de jan. 2014.

REDE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. **A lei 11.947/2009 e as novas diretrizes do programa nacional de alimentação escolar**. Bahia, 25 jul. 2009. Disponível em: <http://www.rebrae.com.br/artigo/alim_rebrae.pdf>. Acesso em 20 mar. 2010.

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

2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011>. Acesso em 20 mar. 2010.

SHILS, M. E. *et al.* **Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003, 1026 p. v. 1.

TEIXEIRA NETO, Faustino. **Nutrição Clínica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 519 p.

VASCONCELOS, F. A. G. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 15, n. 2, p. 127-138, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v15n2/11829.pdf>>. Acesso em 07 set. 2010.

VIANA, V; SANTOS, P. L; GUIMARÃES, M. J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura. **Psicologia, saúde & doenças**. São Paulo, v. 9, n. 2, p. 209-231, 2008. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-00862008000200003&script=sci_arttext>. Acesso em: 21 de jan. 2014.