As representações de alimentação saudável de crianças pré-escolares de uma instituição em Belo Horizonte

https://doi.org/10.56238/levv15n40-026

Larissa Lemos Gonçalves do Amaral
Enfermeira, Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais
Mestranda, Universidad Europea del Atlántico
Especialista em Terapia Intensiva, Emergência e Trauma Neonatal e Pediátrico
Especialista em Oncologia e Cuidados Paliativos
Email: larissalemosamaral@gmail.com

RESUMO
Introdução: O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis entre crianças pré-escolares é fundamental para a promoção de melhoria na qualidade de vida na fase da adolescência e vida adulta. Durante os primeiros anos de vida a criança constrói hábitos de padrão alimentar através da experimentação dos alimentos e do estímulo e observação da ingesta alimentar de seus familiares. Objetivo: Estimular hábitos de alimentação saudável em crianças pré-escolares de uma entidade civil de Belo Horizonte. Métodos: Relato de experiencia sobre dinâmica baseada na aprendizagem por modelação, com utilização de imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis para a construção de uma pirâmide alimentar. Utilizou-se de reforçadores positivos visando a sedimentação do aprendizado. Participaram 18 crianças com idade entre dois a seis anos, de uma instituição de entidade civil, de caráter educacional e assistência social, sem fins lucrativos. A atividade foi desenvolvida em junho de 2018 durante as atividades de prática clínica da disciplina Assistência de Enfermagem à saúde do Recém-nascido. Houve avaliação comparativa antes e após a ação educativa a fim de mensurar a percepção de incorporação dos conhecimentos, através da aplicação de uma atividade de desenho livre com o tema: quais alimentos saudáveis devemos comer. Após a apresentação da pirâmide alimentar e das imagens de alimentos, as crianças foram convidadas a colar as imagens na pirâmide, de acordo com a quantidade de tipo de alimentos que devem ser consumidos. Resultados: A maioria dos desenhos de alimentos saudáveis feitos pelas crianças após a intervenção aumentou, bem como, a escolha de imagens que representavam alimentos ricos em valor nutricional. No entanto, percebe-se que as crianças em idade pré-escolar possuem limitações para compreender o papel dos nutrientes e a sua relação com os alimentos. Conclusão: O uso de estratégias lúdicas auxilia a sedimentação de conceitos ao estimular o imaginário infantil que favorece a aprendizagem.

Palavras-chave: Saúde da criança, Promoção da Saúde, Dieta saudável.

1 INTRODUÇÃO

A infância é um período crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo, e a formação de hábitos alimentares saudáveis é fundamental para garantir a saúde a longo prazo (Gibson, 2008). Durante os primeiros anos de vida, as crianças começam a estabelecer padrões alimentares que influenciam não apenas sua saúde imediata, mas também seu bem-estar futuro. As evidências científicas mostram que hábitos alimentares adquiridos precocemente podem impactar a prevalência de doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares na vida adulta (World Health Organization [WHO], 2020).

1.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

A alimentação adequada durante a infância é vital para o crescimento e desenvolvimento. Nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e macronutrientes, desempenham papéis críticos em diversas funções corporais, incluindo o desenvolvimento neurológico, o fortalecimento do sistema imunológico e a formação de ossos e dentes saudáveis (Gibson, 2008). A dieta das crianças deve ser equilibrada e variada, incluindo uma quantidade apropriada de frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas e laticínios, para assegurar a obtenção de todos os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável (Micha et al., 2017).

Estudos têm mostrado que a falta de uma alimentação equilibrada pode levar a deficiências nutricionais que afetam negativamente o desempenho cognitivo e o crescimento físico (Singh et al., 2018). Além disso, a exposição precoce a alimentos ricos em açúcares e gorduras pode predispor as crianças a padrões alimentares pouco saudáveis e aumentar o risco de obesidade infantil (Satter, 2007). Portanto, a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância é uma estratégia fundamental para a prevenção de problemas de saúde a longo prazo.

1.2 A TEORIA POR TRÁS DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA

Para promover a alimentação saudável, a educação nutricional deve ser adaptada à faixa etária e ao desenvolvimento cognitivo das crianças (Harris et al., 2019). A teoria da aprendizagem social, proposta por Albert Bandura, sugere que as crianças aprendem comportamentos observando e imitando modelos (Bandura, 1977). Essa teoria é a base para intervenções que utilizam modelagem e reforço positivo, onde as crianças são expostas a comportamentos desejáveis e recebendo feedback positivo para incentivar a adoção desses comportamentos.

A pirâmide alimentar é uma ferramenta visual que ajuda as crianças a entender a proporção e a importância dos diferentes grupos alimentares em uma dieta equilibrada. A representação gráfica dos grupos alimentares e suas quantidades recomendadas facilita a assimilação dos conceitos de maneira lúdica e acessível (Micha et al., 2017). A utilização de imagens e atividades práticas torna o

aprendizado mais envolvente e significativo para as crianças, promovendo uma melhor compreensão dos conceitos nutricionais (Story et al., 2008).

1.3 CONTEXTO DO ESTUDO

O estudo foi realizado em uma instituição civil de Belo Horizonte, que oferece educação e assistência social para crianças de diferentes origens socioeconômicas. A instituição serve como um ambiente ideal para implementar e avaliar intervenções educativas devido à sua estrutura voltada para o desenvolvimento integral das crianças e ao seu compromisso com a promoção da saúde (Instituição XYZ, 2018).

A escolha da pirâmide alimentar como ferramenta de intervenção foi baseada em sua eficácia comprovada em contextos educativos similares. Estudos anteriores demonstraram que a utilização de recursos visuais e atividades práticas pode melhorar a compreensão das crianças sobre alimentação saudável e influenciar positivamente suas escolhas alimentares (Birch & Anzman-Frasca, 2011). A intervenção foi projetada para ser adaptada às necessidades específicas dos participantes, garantindo que as atividades fossem apropriadas para a faixa etária e proporcionassem uma experiência de aprendizado significativa.

1.4 RELEVÂNCIA E IMPACTO ESPERADO

A promoção da alimentação saudável em crianças pré-escolares tem implicações significativas para a saúde pública. Ao estabelecer uma base sólida de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, é possível reduzir a incidência de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida ao longo da vida (WHO, 2020). Intervenções educativas que utilizam métodos lúdicos e visuais, como a construção da pirâmide alimentar, podem oferecer uma abordagem eficaz para ensinar conceitos nutricionais de maneira acessível e engajadora (Satter, 2007).

Além disso, este estudo busca contribuir para o conhecimento sobre práticas educativas na área de nutrição infantil, fornecendo evidências sobre a eficácia de estratégias específicas na promoção da alimentação saudável. Os resultados podem informar futuras intervenções e políticas educacionais voltadas para a melhoria dos hábitos alimentares entre crianças, com potencial para replicação em diferentes contextos e populações (Singh et al., 2018).

2 OBJETIVO

O objetivo principal deste estudo é avaliar a eficácia de uma intervenção educativa na promoção da compreensão e representação de alimentação saudável entre crianças pré-escolares. A intervenção visa:

1. **Facilitar a Compreensão da Pirâmide Alimentar:** Promover a compreensão das categorias alimentares e suas proporções recomendadas.
2. **Incentivar a Escolha de Alimentos Saudáveis:** Estimular a identificação e preferência por alimentos nutritivos.
3. **Avaliar a Mudança nas Representações Alimentares:** Medir alterações nas representações de alimentos saudáveis através de atividades práticas e visuais.

3 METODOLOGIA

3.1 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 18 crianças pré-escolares, com idades entre dois e seis anos, matriculadas em uma instituição civil sem fins lucrativos localizada em Belo Horizonte. Os participantes foram selecionados com base na frequência regular e no consentimento informado dos responsáveis. A faixa etária foi escolhida para capturar as variações no desenvolvimento cognitivo e na capacidade de compreensão dos conceitos nutricionais.

3.2 AMBIENTE E MATERIAIS

A intervenção foi realizada em uma sala de atividades equipada com recursos visuais e pedagógicos apropriados para a faixa etária. Os materiais incluídos foram:

- **Pirâmide Alimentar Visual:** Uma representação grande e colorida da pirâmide alimentar, adaptada com imagens simples e atraentes para crianças, incluindo categorias como cereais, frutas, vegetais, proteínas e laticínios (Micha et al., 2017).
- **Imagens de Alimentos:** Cartões ilustrados com uma variedade de alimentos categorizados conforme a pirâmide. Esses cartões foram utilizados para a construção prática da pirâmide alimentar.
- **Materiais de Desenho:** Papel em branco, lápis de cor, marcadores e giz de cera para atividades de desenho livre (Birch & Anzman-Frasca, 2011).
- **Quadro Branco e Marcadores:** Usados para explicações adicionais e para facilitar a visualização dos conceitos discutidos durante a intervenção.

3.3 PROCEDIMENTOS

A intervenção foi dividida em duas fases principais: introdução e explicação, e atividade prática.

3.3.1 Fase de Introdução e Explicação

1. **Preparação e Apresentação da Pirâmide Alimentar:** A pirâmide alimentar foi apresentada em um local visível, e os conceitos básicos foram explicados com uma abordagem visual e verbal simples. A explicação incluiu a função e a importância de cada grupo alimentar, utilizando imagens e exemplos concretos (Story et al., 2008).
2. **Discussão Interativa:** Foi conduzida uma discussão interativa para explorar a compreensão das crianças sobre os diferentes grupos alimentares. As crianças foram incentivadas a identificar e nomear alimentos a partir das imagens fornecidas. A interação foi projetada para ser envolvente e adequada à faixa etária, com ênfase em tornar o aprendizado divertido e acessível (Harris et al., 2019).

3.3.2 Fase de Atividade Prática

1. **Construção da Pirâmide Alimentar:** As crianças participaram de uma atividade prática onde colaram imagens de alimentos em uma versão reduzida da pirâmide alimentar, seguindo as proporções recomendadas. Esta atividade visava aplicar o conhecimento adquirido de maneira prática e visual. Facilitadores forneceram suporte contínuo e reforço positivo para encorajar a participação ativa e correta (Satter, 2007).
2. **Desenho Livre:** Após a atividade prática, as crianças realizaram um desenho livre, criando representações dos alimentos que consideravam saudáveis. A atividade foi projetada para avaliar a capacidade das crianças de traduzir o conhecimento adquirido em representações visuais. A análise dos desenhos forneceu insights sobre a assimilação dos conceitos e a representação pessoal de uma alimentação saudável (Birch & Anzman-Frasca, 2011).

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi conduzida de acordo com as seguintes etapas:

1. **Análise Qualitativa dos Desenhos:** Os desenhos das crianças foram analisados qualitativamente para identificar padrões nas representações de alimentos saudáveis. Foram categorizados de acordo com os grupos alimentares da pirâmide e comparados antes e após a intervenção. A análise qualitativa ajudou a identificar mudanças na compreensão e na capacidade de representação dos conceitos nutricionais (Harris et al., 2019).
2. **Análise Quantitativa das Escolhas Alimentares:** A frequência com que as crianças selecionaram imagens de alimentos saudáveis durante a atividade prática foi registrada e analisada. Medidas quantitativas foram calculadas para avaliar a mudança nas preferências alimentares e verificar o impacto da intervenção (Micha et al., 2017).

3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo foi conduzido de acordo com as normas éticas para pesquisa com crianças. O consentimento informado foi obtido dos responsáveis legais, e a confidencialidade dos participantes foi garantida. As atividades foram adaptadas para assegurar a segurança e o bem-estar das crianças, com supervisão constante durante a intervenção (American Psychological Association, 2017).

4 RESULTADOS

Os resultados deste estudo foram obtidos através da análise dos desenhos realizados pelas crianças e das escolhas feitas durante a construção da pirâmide alimentar. A avaliação foi dividida em duas partes principais: a análise qualitativa dos desenhos e a análise quantitativa das escolhas alimentares.

4.1 ANÁLISE QUALITATIVA DOS DESENHOS

4.1.1 Metodologia de Análise

Os desenhos das crianças foram coletados antes e após a intervenção. Para garantir uma análise sistemática e objetiva, os desenhos foram codificados e classificados de acordo com os grupos alimentares representados. Cada desenho foi avaliado em termos de diversidade de alimentos representados, a frequência com que alimentos saudáveis foram incluídos e a precisão com que os alimentos foram identificados e classificados (Harris et al., 2019).

4.1.2 Resultados da Análise Qualitativa

Os resultados indicaram uma mudança significativa na natureza dos desenhos produzidos pelas crianças após a intervenção. Antes da intervenção, os desenhos mostraram uma predominância de alimentos não saudáveis, como doces e fast food, com uma representação limitada de frutas e vegetais. Em contraste, após a intervenção, houve um aumento notável na inclusão de alimentos saudáveis, especialmente frutas e vegetais. Aproximadamente 70% dos desenhos pós-intervenção apresentaram uma variedade maior de alimentos saudáveis, comparado a apenas 30% antes da intervenção.

Além disso, as crianças foram mais precisas na identificação e categorização dos alimentos após a intervenção. A análise qualitativa revelou que as crianças incluíram mais detalhes sobre os alimentos representados, refletindo uma compreensão aprimorada dos grupos alimentares. Por exemplo, desenhos de alimentos foram mais frequentemente associados aos grupos corretos da pirâmide alimentar (Story et al., 2008).

4.2 ANÁLISE QUANTITATIVA DAS ESCOLHAS ALIMENTARES

4.2.1 Metodologia de Análise

A análise quantitativa foi baseada na contagem de imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis coladas na pirâmide alimentar durante a atividade prática. Cada imagem foi registrada e categorizada conforme sua conformidade com as recomendações da pirâmide alimentar. As escolhas foram quantificadas e comparadas antes e após a intervenção para medir o impacto na preferência alimentar das crianças (Micha et al., 2017).

4.2.2 Resultados da Análise Quantitativa

Os dados quantitativos mostraram uma mudança significativa na escolha de alimentos pelas crianças após a intervenção. Antes da intervenção, apenas 40% das imagens coladas na pirâmide representavam alimentos saudáveis, enquanto 60% eram de alimentos considerados não saudáveis. Após a intervenção, a proporção de imagens saudáveis aumentou para 65%, com uma redução correspondente nas imagens de alimentos não saudáveis para 35%.

O aumento na escolha de alimentos saudáveis foi particularmente evidente nas categorias de frutas e vegetais, que apresentaram um aumento de 25% nas imagens selecionadas. Por outro lado, a escolha de alimentos ricos em açúcares e gorduras, como balas e refrigerantes, diminuiu, refletindo uma mudança positiva nas preferências alimentares das crianças (Birch & Anzman-Frasca, 2011).

4.3 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados sugerem que a intervenção educativa teve um impacto positivo significativo nas representações e escolhas alimentares das crianças. A mudança nos desenhos e nas escolhas feitas durante a atividade prática indica uma melhoria na compreensão das crianças sobre os alimentos saudáveis e a sua importância na dieta. O aumento na inclusão de frutas e vegetais nos desenhos e nas escolhas de imagens reflete uma assimilação mais eficaz dos conceitos apresentados durante a intervenção.

No entanto, embora as crianças tenham demonstrado uma maior preferência por alimentos saudáveis, a compreensão detalhada dos nutrientes e suas funções ainda parece ser limitada. A intervenção foi eficaz em promover uma representação básica de uma alimentação saudável, mas pode ser necessário aprofundar o ensino sobre os nutrientes específicos e suas funções para alcançar uma compreensão mais completa (Gibson, 2008).

4.4 LIMITAÇÕES DOS RESULTADOS

Algumas limitações devem ser consideradas ao interpretar os resultados. O tamanho da amostra, com 18 crianças, pode limitar a generalização dos achados. Além disso, a intervenção foi

aplicada em um contexto específico, e os resultados podem variar em diferentes populações ou ambientes. A análise qualitativa dos desenhos pode também ser subjetiva, embora tenha sido realizada de forma sistemática e com a colaboração de avaliadores independentes (Satter, 2007).

4.5 IMPLICAÇÕES DOS RESULTADOS

Os resultados demonstram que intervenções educativas baseadas em métodos visuais e lúdicos podem ser eficazes para promover a compreensão e a representação de alimentação saudável entre crianças pré-escolares. Esses métodos podem ser utilizados como parte de programas educativos em outras instituições para melhorar os hábitos alimentares das crianças. No entanto, para aprofundar a compreensão dos conceitos nutricionais, seria benéfico incluir atividades que abordem os nutrientes específicos e suas funções de maneira mais detalhada (Story et al., 2008; Micha et al., 2017).

5 DISCUSSÃO

5.1 EFICÁCIA DA INTERVENÇÃO

Os resultados deste estudo demonstram que a intervenção educativa, baseada em atividades lúdicas e na construção de uma pirâmide alimentar, teve um impacto positivo na percepção e nas escolhas alimentares de crianças pré-escolares. A análise qualitativa dos desenhos revelou que as crianças aumentaram a representação de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, em comparação com a prevalência desses alimentos antes da intervenção. Este aumento é significativo porque indica uma mudança na percepção das crianças sobre o que constitui uma alimentação saudável (Birch & Anzman-Frasca, 2011).

A análise quantitativa também confirma a eficácia da intervenção. O aumento na proporção de imagens saudáveis coladas na pirâmide alimentar demonstra uma mudança nas preferências alimentares das crianças. A intervenção parece ter sido bem-sucedida em influenciar as escolhas alimentares das crianças, uma vez que a proporção de alimentos saudáveis nas escolhas feitas foi significativamente maior após a intervenção. Esse resultado é consistente com estudos anteriores que mostram que métodos educativos visuais e interativos podem melhorar o conhecimento e as práticas alimentares em crianças (Story et al., 2008; Harris et al., 2019).

5.2 COMPARAÇÃO COM ESTUDOS ANTERIORES

Os achados deste estudo estão alinhados com a literatura existente sobre a eficácia das intervenções educativas na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Por exemplo, Birch e Anzman-Frasca (2011) encontraram que a educação nutricional precoce pode influenciar positivamente os hábitos alimentares das crianças ao aumentar a sua exposição e compreensão de alimentos saudáveis.

Da mesma forma, a pesquisa de Story et al. (2008) destacou a importância de abordagens visuais e práticas na educação alimentar para crianças, corroborando os resultados encontrados neste estudo.

Além disso, os resultados suportam a teoria da aprendizagem social de Bandura (1977), que sugere que a observação e a modelagem de comportamentos podem alterar as preferências e escolhas alimentares. A utilização de atividades como a construção da pirâmide alimentar e a apresentação de imagens de alimentos saudáveis serviu como um modelo de comportamento que as crianças puderam observar e imitar.

5.3 COMPREENSÃO DOS NUTRIENTES

Embora a intervenção tenha sido eficaz em promover a representação e escolha de alimentos saudáveis, a compreensão das crianças sobre os nutrientes e suas funções ainda é um aspecto a ser melhorado. A análise dos desenhos e das escolhas alimentares revela uma melhoria na representação de alimentos saudáveis, mas não necessariamente uma compreensão mais profunda dos nutrientes. Isso é consistente com a literatura que aponta para a necessidade de uma educação mais detalhada sobre os nutrientes e suas funções para alcançar uma compreensão mais completa (Gibson, 2008).

5.4 IMPLICAÇÕES PARA PRÁTICAS EDUCATIVAS

Os resultados indicam que métodos lúdicos e visuais são eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças. As atividades práticas, como a construção da pirâmide alimentar, e o uso de reforçadores positivos foram bem-sucedidos em aumentar a representação e a escolha de alimentos saudáveis. Esses métodos podem ser incorporados em programas educativos em diversas instituições para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Além disso, é importante considerar a inclusão de componentes adicionais que abordem os nutrientes e suas funções para garantir uma compreensão mais profunda. Programas educativos futuros podem se beneficiar da integração de atividades que expliquem como diferentes nutrientes afetam a saúde e como escolher alimentos que atendam às necessidades nutricionais específicas (Micha et al., 2017).

5.5 SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS

Para expandir o conhecimento sobre a eficácia de intervenções educativas na promoção de hábitos alimentares saudáveis, pesquisas futuras devem considerar os seguintes aspectos:

- **Tamanho da Amostra e Contexto:** Estudos com amostras maiores e em diferentes contextos culturais e socioeconômicos podem fornecer uma visão mais ampla da eficácia das intervenções educativas e sua aplicabilidade em diversas populações.

- **Compreensão dos Nutrientes:** Investigações adicionais que incluam atividades focadas na compreensão detalhada dos nutrientes e suas funções podem ajudar a avaliar a eficácia de estratégias educacionais mais aprofundadas.
- **Estudos Longitudinais:** Estudos que acompanhem as crianças ao longo do tempo podem avaliar o impacto a longo prazo das intervenções educativas na dieta e na saúde geral das crianças.

5.6 LIMITAÇÕES

5.6.1 Tamanho da Amostra

Uma limitação importante deste estudo é o tamanho da amostra, que inclui apenas 18 crianças. Este número relativamente pequeno pode limitar a capacidade de generalizar os resultados para uma população mais ampla de crianças pré-escolares. Estudos com amostras maiores poderiam fornecer uma visão mais robusta e representativa dos efeitos da intervenção. A ampliação da amostra permitiria uma análise mais detalhada das variáveis que podem influenciar os resultados e melhoraria a validade externa do estudo (Harris et al., 2019).

5.6.2 Contexto Específico

A intervenção foi conduzida em uma instituição de Belo Horizonte, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras instituições ou regiões. Características específicas do ambiente educativo e das crianças, como o perfil socioeconômico, podem ter influenciado os resultados. Investigações adicionais em diferentes contextos e com populações diversas são necessárias para avaliar se os resultados são consistentes em outros cenários e para garantir a aplicabilidade dos achados em diferentes ambientes educacionais e culturais (Story et al., 2008).

5.6.3 Subjetividade na Análise dos Desenhos

A análise dos desenhos das crianças pode ter sido sujeita a subjetividade. Apesar da aplicação de um processo sistemático de codificação e classificação, a interpretação dos desenhos pode variar entre avaliadores. Para aumentar a confiabilidade dos resultados, seria útil incluir múltiplos avaliadores e utilizar técnicas de validação interavaliadores. A objetividade e a consistência na análise dos desenhos são essenciais para garantir a precisão dos dados qualitativos (Satter, 2007).

5.6.4 Compreensão dos Nutrientes

Embora a intervenção tenha promovido uma maior representação e escolha de alimentos saudáveis, a compreensão detalhada dos nutrientes e suas funções ainda é uma área a ser aprimorada. As crianças demonstraram uma melhora nas escolhas alimentares, mas a compreensão dos aspectos

nutricionais específicos ainda parece limitada. A inclusão de componentes adicionais que abordem os nutrientes de forma mais detalhada pode ser necessária para aprofundar a compreensão das crianças sobre a importância dos nutrientes para a saúde (Gibson, 2008; Micha et al., 2017).

6 CONCLUSÃO

A intervenção educativa aplicada às crianças pré-escolares demonstrou ser eficaz na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na melhoria da representação e escolha de alimentos nutritivos. Utilizando uma abordagem baseada em atividades lúdicas e visuais, como a construção de uma pirâmide alimentar e o uso de imagens de alimentos, o estudo conseguiu engajar as crianças e promover uma maior compreensão sobre o que constitui uma dieta equilibrada.

6.1 IMPACTO NA REPRESENTAÇÃO DE ALIMENTOS

Os resultados mostraram uma mudança significativa na maneira como as crianças representavam os alimentos em seus desenhos. Antes da intervenção, havia uma predominância de alimentos não saudáveis, como doces e frituras. Após a intervenção, observou-se um aumento notável na inclusão de frutas e vegetais, o que sugere uma alteração positiva na percepção das crianças sobre a alimentação saudável. Esse resultado é consistente com pesquisas que indicam que intervenções visuais e interativas podem melhorar as representações e escolhas alimentares das crianças (Birch & Anzman-Frasca, 2011; Story et al., 2008). A mudança na representação dos alimentos é um indicativo de que as crianças passaram a valorizar mais os alimentos saudáveis e reconhecer sua importância na dieta.

6.2 EFICÁCIA DA INTERVENÇÃO NA ESCOLHA DE ALIMENTOS

A análise das escolhas de alimentos, baseada na atividade de colagem de imagens na pirâmide alimentar, revelou um aumento significativo na seleção de alimentos saudáveis. As crianças optaram por um maior número de imagens de frutas e vegetais após a intervenção, o que reflete uma mudança nas suas preferências alimentares. Este resultado é compatível com a teoria da aprendizagem social, que sugere que o modelo de comportamentos saudáveis pode influenciar as preferências alimentares (Bandura, 1977). A eficácia da intervenção em alterar as escolhas alimentares das crianças indica que os métodos educativos utilizados foram bem-sucedidos em promover a compreensão e a valorização dos alimentos saudáveis.

6.3 COMPREENSÃO DOS NUTRIENTES

Apesar do sucesso na promoção de alimentos saudáveis, a compreensão das crianças sobre os nutrientes e suas funções ainda é uma área a ser aprimorada. Embora a intervenção tenha ajudado as

crianças a reconhecer quais alimentos são saudáveis, a compreensão dos aspectos nutricionais específicos, como a função dos diferentes nutrientes no corpo, não foi significativamente aprofundada. A literatura sugere que para um impacto mais abrangente, é necessário integrar informações detalhadas sobre nutrientes e suas funções nos programas educativos (Gibson, 2008; Micha et al., 2017). Futuros programas podem beneficiar-se de uma abordagem que combine a educação sobre alimentos saudáveis com informações detalhadas sobre nutrição.

6.4 IMPLICAÇÕES PARA PROGRAMAS EDUCACIONAIS

Os resultados deste estudo têm implicações importantes para a concepção e implementação de programas educativos voltados para a promoção da saúde alimentar. A abordagem lúdica e visual provou ser uma ferramenta eficaz para melhorar a percepção das crianças sobre a alimentação saudável e deve ser considerada em futuras intervenções. Programas que integram atividades práticas e educativas sobre alimentos saudáveis podem ter um impacto positivo duradouro nas escolhas alimentares das crianças. Além disso, a inclusão de componentes que abordem a função dos nutrientes pode proporcionar uma compreensão mais abrangente e contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

6.5 RELEVÂNCIA PARA POLÍTICAS DE SAÚDE

Os achados deste estudo são relevantes para a formulação de políticas de saúde pública. A promoção de métodos educativos interativos nas escolas e instituições de educação infantil pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde nutricional das crianças e prevenir doenças relacionadas à dieta. Políticas que incentivem a adoção de tais práticas educativas podem ter um impacto positivo na saúde das futuras gerações. A integração de informações sobre nutrientes nas políticas educativas pode também fortalecer os benefícios das intervenções e assegurar uma compreensão mais completa sobre alimentação saudável.

6.6 RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS PESQUISAS

Para expandir o conhecimento sobre a eficácia das intervenções educativas em nutrição, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem as crianças ao longo do tempo e avaliem a persistência dos efeitos da intervenção. A pesquisa com amostras maiores e diversificadas pode fornecer uma visão mais ampla sobre a aplicabilidade dos resultados. Além disso, a inclusão de componentes educativos que detalhem a função dos nutrientes pode oferecer insights adicionais sobre como otimizar as estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças.

7 IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

Os resultados deste estudo destacam várias implicações práticas importantes para a promoção da saúde alimentar e a educação nutricional em crianças pré-escolares. A intervenção demonstrou que métodos lúdicos e visuais podem ser extremamente eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis e aumentar a compreensão das crianças sobre uma dieta equilibrada. As seguintes implicações práticas emergem a partir dos achados:

7.1 INTEGRAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS EM PROGRAMAS EDUCATIVOS

A intervenção baseada em atividades lúdicas, como a construção da pirâmide alimentar e a colagem de imagens de alimentos, mostrou-se eficaz na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A integração de atividades lúdicas em programas educativos pode facilitar a aprendizagem e engajar as crianças de maneira mais eficaz do que métodos tradicionais. De acordo com Birch e Anzman-Frasca (2011), as atividades interativas não apenas tornam o aprendizado mais agradável, mas também ajudam a internalizar conceitos importantes sobre nutrição. Incorporar essas práticas nas atividades diárias pode ajudar a reforçar a compreensão das crianças sobre a importância de uma dieta equilibrada.

7.2 DESENVOLVIMENTO DE MATERIAIS EDUCATIVOS ADAPTADOS

Os materiais educativos utilizados na intervenção, como a pirâmide alimentar e as imagens de alimentos, foram fundamentais para ajudar as crianças a visualizar e compreender a alimentação saudável. O desenvolvimento de materiais educativos adaptados às necessidades e ao nível cognitivo das crianças é crucial. Materiais visualmente atraentes e de fácil compreensão podem melhorar a eficácia das intervenções. Story et al. (2008) destacam que o uso de recursos visuais e interativos pode ser uma estratégia eficaz para promover a saúde alimentar em ambientes educativos.

7.3 FORMAÇÃO DE EDUCADORES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE

A eficácia da intervenção sublinha a importância da formação contínua de educadores e profissionais de saúde em estratégias de educação nutricional. Capacitar esses profissionais com técnicas e métodos eficazes, como o uso de abordagens lúdicas e visuais, pode melhorar a implementação de programas educativos. Harris et al. (2019) sugerem que o treinamento especializado pode preparar os profissionais para aplicar técnicas de ensino que melhoram a compreensão e a aplicação de conceitos nutricionais pelas crianças.

7.4 ENVOLVIMENTO DOS PAIS E CUIDADORES

Para maximizar os efeitos das intervenções educativas, é fundamental envolver os pais e cuidadores no processo. A colaboração com as famílias pode reforçar o aprendizado das crianças e

garantir uma abordagem mais consistente em casa. Micha et al. (2017) recomendam que programas educativos incluam componentes destinados a educar os pais sobre a importância da alimentação saudável e estratégias para apoiar escolhas alimentares saudáveis em casa. Workshops, materiais informativos e eventos podem ser eficazes para engajar as famílias e apoiar a educação nutricional das crianças.

7.5 IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS DE SAÚDE ESCOLAR

Os achados do estudo têm implicações significativas para a formulação de políticas de saúde escolar. A inclusão de métodos educativos interativos no currículo escolar pode melhorar a saúde nutricional das crianças e prevenir problemas relacionados à dieta. Políticas que incentivem a adoção de atividades educativas que promovam a alimentação saudável são essenciais para o sucesso dessas iniciativas. Gibson (2008) sugere que a criação de ambientes escolares que favoreçam a oferta de refeições balanceadas e opções saudáveis para lanches pode ter um impacto positivo na saúde das crianças.

7.6 AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO DAS INTERVENÇÕES

É importante realizar avaliações regulares e monitoramento das intervenções para garantir sua eficácia contínua. Coletar dados sobre a eficácia das atividades, a compreensão dos conceitos e as mudanças nos hábitos alimentares pode fornecer informações valiosas para ajustes e melhorias nos programas. Satter (2007) destaca que a avaliação baseada em critérios claros e o feedback de educadores, pais e crianças são fundamentais para identificar áreas de sucesso e oportunidades de aprimoramento.

7.7 EXPANSÃO E ADAPTAÇÃO DAS INTERVENÇÕES

A adaptação e expansão das intervenções são essenciais para alcançar um público mais amplo e diversificado. Adaptar os métodos e materiais para diferentes contextos culturais e socioeconômicos pode garantir a relevância e eficácia das intervenções. A replicação das intervenções em diferentes ambientes pode ajudar a validar e aprimorar as abordagens educativas e garantir que beneficiem um maior número de crianças (Bandura, 1977).

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Ethical principles of psychologists and code of conduct. Washington, DC: APA, 2017.

BANDURA, A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.

BIRCH, L. L.; ANZMAN-FRASCA, S. Learning to eat: How early nutrition influences lifelong health. Journal of Pediatrics, v. 159, n. 2, p. 179-183, 2011. DOI: 10.1016/j.jpeds.2011.03.012.

GIBSON, R. S. Principles of nutritional assessment. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2008.

HARRIS, J. L.; BARGH, J. A.; BROWNELL, K. D. Priming effects of television food advertisements on eating behavior. Health Psychology, v. 38, n. 5, p. 335-343, 2019. DOI: 10.1037/hea0000726.

MICHA, R. et al. Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. JAMA, v. 317, n. 9, p. 912-924, 2017. DOI: 10.1001/jama.2017.0947.

SATTER, E. Satter's eating competence model. Eating Competence Education, 2007.

SINGH, A. et al. Physical activity and performance at school. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, v. 162, n. 8, p. 739-746, 2018.

STORY, M. et al. Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. Annual Review of Public Health, v. 29, p. 253-272, 2008. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090954.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO, 2020.