

CONSUMO DE HORTALIÇAS A PARTIR DAS HORTAS: COM FOCO NAS CORES E NOS SABORES

Elaine do Socorro Brabo Duarte¹; Réia Silvia Lemos da Costa e Silva Gomes²;
Thamires Castro da Silva Pacheco³; Eydlane do Rosário Costa⁴; Sabrina Gabrielle
Gomes de Brito⁵

¹Graduanda em Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Ciências Morfológicas, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ);

³Graduanda em Nutrição, UFPA;

⁴Graduanda em Nutrição, UFPA;

⁵Graduanda em Nutrição, UFPA

elainelanh03@gmail.com

Introdução: As hortaliças são primordiais para funcionamento do organismo, pois auxiliam nas reações orgânicas. A pigmentação das hortaliças diz muito a respeito de sua composição nutricional. Por exemplo, as hortaliças de cor branca, indicam a presença de flavonoides que atuam contra processos inflamatórios e alergias. As de cor vermelha são ricas em licopeno e vitamina C, substâncias benéficas para a saúde na redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares. As de tons verdes possuem pró-vitamina A, vitamina B, vitamina C, cálcio e ferro contribuindo para o crescimento e manutenção dos ossos e cabelos, as hortaliças de tonalidade roxa indicam a presença de antocianina, substância com propriedades anticancerígenas e por último, as hortaliças com pigmentação amarela contêm pró-vitamina A, vitamina C e carotenoides que contribuem para o crescimento e melhoria da visão e da pele¹. Pode-se dizer que a horta quando introduzida no ambiente escolar transforma-se em uma experiência dinâmica, proporcionando uma aprendizagem mais participativa possibilitando o desenvolvimento de atividades pedagógicas a partir do conhecimento teórico e prático da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)². As metodologias ativas possuem grande importância na construção do conhecimento, pois atuam na promoção do educando sendo ele, o agente de seu aprendizado, com o intuito de desenvolver o uso e o compartilhamento de novos conhecimentos. Como exemplo de metodologia ativa, podemos citar a palestra dialogada, que consiste na explanação de um determinado conteúdo pelo mediador e a participação ativa dos estudantes oferecendo a oportunidade do questionamento, interpretação e discussão do objeto de estudo³. **Objetivos:** Apresentar metodologias ativas usadas para estimular e incentivar o conhecimento e o consumo seguro de hortaliças na alimentação diária de alunos de duas escolas municipais da região metropolitana de Belém-PA. **Métodos:** Realizou-se um estudo do tipo transversal, exploratório de natureza quali-quantitativa, com a participação de 112 escolares na faixa etária dos 08 aos 14 anos, de ambos os sexos, de duas escolas públicas municipais de ensino fundamental da Região Metropolitana de Belém. Tal estudo foi desenvolvido dentro de um projeto de pesquisa e extensão, “Cultivando Hortas Escolares como Eixo Gerador de Segurança Alimentar, Nutricional e Sustentabilidade”. O projeto de extensão foi desenvolvido no período de agosto de 2016 a julho de 2017. Os critérios de inclusão neste estudo foram: crianças e adolescentes matriculadas no 4º e 5º ano e que frequentam regularmente o ensino fundamental da rede pública que aceitaram fazer parte do projeto e que tinham no seu projeto pedagógico as hortas escolares. Foram excluídos do estudo os alunos que não estavam presentes na escola durante o dia da atividade ou que se recusaram a participar da atividade. As escolas foram escolhidas por conveniência, uma vez que concordaram em participar da pesquisa e foram codificadas por A e B. As coordenações das escolas foram informadas pelos autores do estudo sobre os procedimentos e objetivos da

pesquisa, assinaram os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando ou não a participação dos menores na pesquisa registrada sob CAAE nº 56171416.1.0000.0018. Para realização do presente estudo foi selecionada a palestra dialogada intitulada: O consumo de hortaliças com foco nas cores e sabores. Como o auxílio na construção dos materiais utilizou-se o programa power point, versão 2010, projetor multimídia, questionários para avaliar o grau de retenção do conhecimento, vídeo e folder educativo com o resumo da palestra, cujos principais temas abordados foram: as hortaliças, classificação, valor nutritivo, as cores das hortaliças, etapas de pré-preparo, preparo e consumo. A duração da atividade foi de 50 minutos. **Resultados e Discussão:** Participaram da atividade 51 estudantes do 4º ano e 61 do 5º ano de duas escolas municipais, com média de idade de 10 anos e faixa etária de 8 a 14 anos. Com relação a pontuação média entre os estudantes do 4º ano foi de 95,2±10.8 DP. Para isso, foram estabelecidos os seguintes limites para classificação do desempenho: média-1DP (84.4) e média-2DP (73.6). Abaixo da média: entre 95.2 e 84.3; Baixo desempenho: entre 84.3 e 73.5 e com pior desempenho: abaixo de 73.5. Já com relação aos estudantes do 5º ano a pontuação média foi 98.2±3.3, cujo desempenho foi: Média -1DP (94.9) e média-2DP (91.6), abaixo da média: entre 98.2 e 94.9, baixo desempenho: entre 94.9 e 91.6 e o pior desempenho: abaixo de 91.6. Entre os estudantes do 4º ano, os Desempenhos Abaixo da Média foram observados nas questões de nº 3,6, 7 e 9, os de baixos desempenhos foram observados nas perguntas 9 e os piores desempenhos foram observados nas perguntas: 9. Com relação aos estudantes do 5º ano, os desempenhos abaixo da Média foram observados nas perguntas 3, 7 e 8, os que tiveram baixos desempenhos foram observados nas perguntas 3 e 8 e os Piores desempenhos foram observados nas perguntas 3. Podemos observar que as dúvidas dos alunos de ambas as escolas, foram entre as perguntas 3, 6, 7, 8 e 9 do questionário, este resultado, pode se dar pela não retenção ou não conhecimento do que foi explanado durante a palestra dialogada, e ainda, outro motivo seria o fato deste tipo de alimento não ser um hábito alimentar diário das crianças no ambiente familiar uma vez que os pais são os agentes diretos da formação dos bons hábitos alimentares da criança. Logo, desconhecem as orientações específicas sobre o valor nutritivo das hortaliças, limpeza, higienização e seu armazenamento. Segundo Quaioti e Almeida⁴ a preferência e a escolha dos alimentos consumidos pelas crianças sofrem influência direta dos pais, e não parece ser um fator cognitivo, podendo envolver fatores sociais, e estão ligadas diretamente ao ambiente em que a criança vive. Enquanto que para Triches e Giugliani⁵, as crianças são influenciadas através de suas habilidades cognitivas por meio do ambiente em que vivem, e isso traz dificuldades para que elas possam mensurar ou estimar os alimentos que lhe são oferecidos⁵. **Conclusão:** A educação alimentar nas escolas é essencial na educação infantil, pois é nesse estágio da vida que se iniciam os hábitos alimentares. Quando aplicada juntamente com metodologias ativas, além de facilitar o entendimento e a formação crítica do objeto de estudo acaba tornando o aprendizado mais dinâmico e participativo incentivando a criança a aceitar, conhecer e valorizar novos alimentos.

Descritores: Escolares, Metodologias Ativas, Hortas.

Referências:

1. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA). Cores e Sabores: A Importância Nutricional das Hortaliças. Hortaliças em Revista, 2012 mar/abr. Disponível em: https://www.embrapa.br/.../revista_ed2.../74bbe524-a730-428f-9ab0-ad80dc1cd412>. Acesso em: 13/09/2017.

2. Rocha, Enilton Ferreira. Metodologias Ativas: um desafio além das quatro paredes da sala de aula. fevereiro, 2014. Disponível em: http://www.abed.org.br/.../Metodologias_Ativas_alem_da_sala_de_aula_Enilton_Rocha.pdf>. Acesso em: 12/09/2017.
3. Berbel, Neusi; Aparecida Navas. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. Semina: Ciências Sociais e Humanas, Londrina, 2011, v.32, n. 01, p.25- 40. Disponível em: www.proiac.uff.br/sites/default/files/documentos/berbel_2011.pdf>. Acesso em: 14/09/2017.
4. Quaioti, Teresa Cristina Bolzan; Almeida, Sebastião de Souza. Determinantes Psicobiológicos do Comportamento Alimentar: Uma Ênfase em Fatores Ambientais Que Contribuem Para a Obesidade. Rev. Psicologia USP, São Paulo, 2006, v. 17, n.04, p.193-211. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642006000400011&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 16/09/2017.
5. Triches, Rozane Márcia, Giugliani, Elsa. Regina Justo. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev Saúde Pública, São Paulo, 2005, v.39, n.4, p.541-547. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102005000400004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 17/09/2017.