

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA ALUNOS DA REDE PÚBLICA E PRIVADA – ANALISANDO ESTRATÉGIAS

### FOOD EDUCATION FOR PUBLIC AND PRIVATE NETWORK STUDENTS - ANALYZING STRATEGIES

Ana Paula Souza Silva Leite<sup>1</sup>; Brenda Karoline Sousa Santos<sup>1</sup>; Lorena Glace Gonçalves Freitas<sup>1</sup>; Matheus De Castro Ribeiro Barros<sup>1</sup>; Mariana Trindade De Oliveira<sup>1</sup>; Monique Cotias Santana<sup>2</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. **Objetivo:** Analisar artigos que tragam estratégias para estimular o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares e seus familiares, em ambiente escolar. **Metodologia:** Realizou-se revisão de literatura que utilizou a biblioteca eletrônica SciELO, a fim de identificar e analisar artigos científicos publicados no período de 2010 a 2020. **Resultados:** A busca bibliográfica, resultou após análise criteriosa, em 8 artigos por se tratar de estudo de intervenção diretamente com escolares. **Conclusão:** Conclui-se que há necessidade de se reforçar as orientações nutricionais no ambiente escolar com os alunos e seus familiares, bem como maiores explicações sobre a importância das modificações nos hábitos alimentares inadequados.

**Palavras-chave:** Alimentares; Crianças; Escolares; Educação nutricional.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Food and nutrition education is seen as a strategy to promote healthy eating habits and it is believed that the school is an appropriate space to develop these actions. **Objective:** To analyze articles that bring strategies to encourage the development of healthy eating habits in schoolchildren and their families, in a school environment. **Methodology:** A literature review was carried out using the electronic library SciELO, to identify and analyze scientific articles published in the period from 2010 to 2020. **Results:** The bibliographic search resulted in a thorough analysis, in 8 articles because they are a study of intervention directly with schoolchildren. **Conclusion:** It is concluded that there is a need to reinforce nutritional guidelines in the school environment with students and their families, as well as further explanations about the importance of changes in inappropriate eating habits.

**Keywords:** Foods; Children; Schoolchildren; Nutritional education.

<sup>1</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana – Bahia, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana – Bahia, Brasil.

#### INTRODUÇÃO

A promoção da saúde se faz necessária para o enfrentamento dos problemas identificados no processo de saúde-doença-cuidado, quando direcionada para o fortalecimento do caráter preventivo a partir de um enfoque político e técnico.

Nesse contexto, destaca-se a importância das ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um componente decisivo na promoção da saúde. A EAN através de um processo contínuo e permanente, objetiva promover a autonomia e a tomada consciente de decisão sobre hábitos alimentares saudáveis. Sendo considerada como uma importante

estratégia para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade.

O uso de alimentos que contêm alto teor de gordura, sal e açúcar refinado e que são insuficientes em micronutrientes e fibras caracteriza-se como prática alimentar frequente em crianças e adolescentes<sup>1</sup>.

O ambiente escolar, torna-se como espaço primordial para promover reflexão sobre tais hábitos e realizar ações de promoção da alimentação saudável. Nas escolas, ela tem o potencial de desenvolver o conhecimento crítico e habilidades para o autocuidado em saúde, além de causar uma repercussão significativa que pode se estender por todo o ciclo de vida. Isso ocorre principalmente pelo fato de que durante essa fase há a formação dos hábitos e práticas comportamentais, especificamente as alimentares.

De acordo com Bertin et al.<sup>2</sup>:

A idade escolar, compreendida entre sete e dez anos de idade, corresponde ao período de crescimento com maiores exigências nutricionais. Essa fase precede o estirão pubertário, favorecendo o fenômeno de repleção energética como forma de guardar energia para o intenso crescimento que ocorre a seguir. A fase escolar sintetiza a evolução desde a vida intrauterina, passando pela fase lactente/pré-escolar e até a própria idade escolar, o que torna esse ciclo propício para a avaliação nutricional da população infanto-juvenil. Intervenções antes dos dez anos de idade reduzem a gravidade das doenças causadas pelos maus hábitos alimentares de maneira mais eficiente do que as mesmas intervenções na fase adulta.

Entretanto, as crianças e adolescentes também são influenciadas pelo ambiente onde vivem que, na maioria das vezes, é constituído pelo ambiente familiar. Diante do exposto, para que a estratégia de promoção da alimentação saudável na escola seja efetiva, é necessário que

haja, também, a participação de outros atores sociais, não se limitando apenas aos escolares.

Assim, esse trabalho teve como objetivo primordial a busca de artigos que tragam estratégias para estimular o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares e seus familiares, em ambiente escolar.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão de literatura que utilizou a biblioteca eletrônica SciELO, a fim de identificar artigos científicos publicados no período de 2010 a 2020. A busca foi realizada tendo como termo indexador “educação nutricional” e “escolares”. As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos, os quais deveriam conter como primeiro critério o termo completo e/ou referências a escolares/ensino e consumo alimentar, hábitos alimentares ou alimentação saudável, acompanhada da leitura dos resumos disponíveis. Foram incluídas publicações em português que atenderam aos critérios de se tratar de uma pesquisa, um estudo de intervenção; de apresentar como metodologia a descrição, aplicação e/ou avaliação de uma intervenção em EAN em escolares desenvolvida no Brasil. Ao final, foram selecionados 8 artigos resultantes das pesquisas. A análise do material empírico selecionado tomou como referência a categorização dos estudos de acordo com os objetivos, ano de publicação, as revistas nas quais foram veiculados e considerações finais.

## RESULTADOS

A busca bibliográfica, segundo a estratégia pré-estabelecida, resultou 20 artigos na base de dados da SciELO. Após análise criteriosa, foram excluídos 12 por não se tratar de estudo de intervenção diretamente com escolares. Por conseguinte, restaram 8 artigos.

**Quadro 1** – Dados gerais encontrados sobre complicações pulmonares no pós-operatório de cirurgia cardíaca.

<b>TÍTULO DO TRABALHO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>OBJETIVO DO TRABALHO</b>	<b>RESULTADOS DO TRABALHO</b>
Merenda escolar e promoção de saúde	Campos e Zuanon <sup>3</sup>	Este trabalho tem por objetivo avaliar o tipo de lanche consumido por crianças de um a seis anos em uma escola particular da cidade de Araraquara (SP), bem como suas medidas antropométricas e a condição de saúde bucal.	Frequência relativa bastante elevada de alimentos encontrados em lancheiras do tipo: bolachas doces recheadas e refrigerantes. A possibilidade de essas crianças apresentarem obesidade foi confirmada pelas medidas de CB e com os percentis de peso e altura.
Promoção da alimentação saudável na escola: realidade eutopia	Camozzi et al. <sup>4</sup>	Analisar a percepção e as ações na PAS (promoção da alimentação saudável) realizada por atores da comunidade escolar.	Identificou-se uma visão biologicista da alimentação saudável e uma compreensão assistencialista da alimentação escolar. As atividades promotoras da alimentação saudável na escola estão restritas à abordagem de conteúdo específico pelos professores e modificações feitas no cardápio visando aumentar a aceitação das preparações. Sugerem-se mudanças na formação desses atores, tornando-os ativos na PAS no espaço escolar. Cabe à escola suscitar discussões sobre a construção coletiva do projeto pedagógico com vistas à inclusão transversal desse tema no currículo.
Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS	Bernart e Zanardo <sup>5</sup>	Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças, através de atividades lúdicas sobre nutrição desenvolvidas e aplicadas pelas autoras.	Ficou demonstrado que as atividades realizadas foram importantes, por que as crianças adquiriram novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente puderam levar estes até a família e a comunidade.

<p>Projeto de educação nutricional com crianças de uma escola particular do estado de São Paulo</p>	<p>Oliveira, Souza e Santos<sup>6</sup></p>	<p>Levar às crianças novos conhecimentos e reforçar conhecimentos já existentes a respeito de alimentos in natura que fazem parte de uma alimentação variada e saudável.</p>	<p>Sabe-se que a capacitação de crianças através de atividades lúdicas sobre a alimentação adequada é imprescindível. Porém para serem eficazes elas devem ser frequentes em conjunto com os educadores e os pais dos alunos</p>
<p>Educação nutricional com crianças em idade escolar como ferramenta de trabalho preventivo na atenção básica</p>	<p>Zanetti e Kodjaoglanian<sup>7</sup></p>	<p>Explicar os benefícios de uma alimentação saudável no processo desenvolvimento de crianças e os reflexos dessas mudanças em seu convívio familiar</p>	<p>Após a realização das atividades da pesquisa foi exposto no mural da escola o cardápio proposto para a Alimentação Escolar e notou-se uma postura de maior interesse dos familiares dos alunos em relação ao acompanhamento do cardápio e maior solicitação de informações as merendeiras. Em relação às merendeiras notou-se maior valorização destes profissionais no ambiente escolar, além de maior comprometimento delas em orientar os alunos no momento do racionamento das refeições. A pesquisa buscou explorar a valorização e a importância deste profissional nas atividades escolares. Verificou-se através dos desenhos desenvolvidos pelos alunos, uma boa compreensão sobre hábitos alimentares saudáveis discutidos nas palestras e teatros. Os desenhos ficaram expostos em sala de aula e debatidos em conteúdo programático, com auxílios dos professores.</p>
<p>Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares</p>	<p>Bertin et al.<sup>2</sup></p>	<p>Associar o estado nutricional com os hábitos alimentares e conhecimentos em nutrição de escolares da cidade Indaial, Santa Catarina.</p>	<p>Dentre os 259 escolares avaliados, 63% eram eutróficos, 66% apresentavam hábitos alimentares adequados e 52% bons conhecimentos em nutrição. A obesidade associou-se significativamente aos bons hábitos alimentares. Os eutróficos, além de terem bons hábitos</p>

			alimentares, tinham apropriados conhecimentos em nutrição.
Pressão arterial, perfil antropométrico e demais fatores de riscos cardiovascular em escolares da rede pública.	Kroth e Maia <sup>1</sup>	Estimar a prevalência de pré-hipertensão e hipertensão arterial e demais fatores de risco cardiovascular em escolas de rede pública.	Foram identificados 160 escolares, desses 24,4% tinham níveis tencionais elevados, idade entre 14 e 15 anos (OR 0,32 IC95%= 0,13 - 0,75), Acanthosis Nigrocans (AN) (OR= 4,5, IC95% = 1,01- (19,8) e atividades sedentárias inferiores a 2 horas diárias, (OR= 35; IC95% = 0,14 - 0,84) se mostraram associados com PA elevada.

## DISCUSSÃO

Diante dos artigos analisados, notou-se que as estratégias onde ocorre a interação e participação dos alunos na construção do conhecimento, se mostraram mais eficazes.

Um estudo realizado em escolas públicas do município de Erechim-RS avaliou a influência de ações de educação nutricional na conduta alimentar de crianças.

As atividades foram desenvolvidas com 50 crianças de duas escolas públicas do município com turmas do segundo ano do Ensino Fundamental, em sala de aula.

A periodicidade das ações era quinzenal e duraram por quatro meses. Foram realizadas atividades lúdicas, explorando a imaginação, a criatividade das crianças, despertando-as através de cores e estímulos aos 5 sentidos por meio de jogos e brincadeiras, exemplo:

Atividade 3 - Montagem do Prato Saudável: Pode-se perceber que as crianças interagiram com a atividade, demonstrando interesse conforme a explanação dos alimentos, e fizeram perguntas quando tinham dúvidas contribuindo com comentários para a montagem do prato.

Figura 1. Montagem do prato saudável em forma de cartaz



Fonte: Bernart e Zanardo<sup>5</sup>

- Atividade 4 - Os Cinco Sentidos Humanos e Baú da Alimentação Saudável: A atividade foi entregue e depois de concluída pelos escolares foi recolhido e avaliado pela extensionista.

Na escola 1, verificou-se que na questão “alimentos que mais gosto de ver e ouvir” o mais mencionado foi a fruta morango, na escola 2 foi a banana. A pergunta “alimentos que mais gosto de cheirar”, na escola 1 destacou-se a laranja, já na dois foi laranja, limão e uva. Quando se perguntou sobre “o que mais gosta de comer”, a escola 1 respondeu carnes, já na dois, as opiniões se dividiram entre carnes e frutas. Na pergunta “alimentos que mais gosto de tocar”, a maioria dos alunos da escola 1 respondeu biscoito e laranja e na dois o que mais foi mencionado foi laranja.

Percebeu-se que na escola dois há uma maior prevalência de respostas com alimentos mais saudáveis. Avaliando então, a dinâmica aplicada à turma sobre o Baú da Alimentação, percebeu-se que os escolares de ambas as escolas conseguiram distinguir

a maioria dos alimentos dispostos para adivinhação, demonstrando assim um bom rendimento durante as aulas de educação nutricional.

Figura 2. Atividade sobre os cinco sentidos humanos realizada pelos escolares.



Fonte: Bernart e Zanardo<sup>5</sup>

As autoras concluíram que as ações de intervenção realizadas foram essenciais na promoção de bons hábitos alimentares, foram observados resultados positivos por meio dos alimentos consumidos pelos escolares no horário do lanche, relatados pelas professoras de cada classe participante da pesquisa. Acredita-se que essa mudança seja consequência do aprendizado das crianças que, através de atividades lúdicas, absorvem mais facilmente conceitos de alimentação saudável, dando maior importância a alimentos antes muito rejeitados, como frutas e verduras. Elas atentaram-se também para a redução do consumo de doces, frituras etc. Além disso as crianças mostraram-se interessadas e tiveram sua curiosidade despertada através dessas ações lúdicas de educação nutricional:

Notou-se que as crianças em todas as aulas, apresentavam muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessadas e curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e consequentemente pudessem levar estes até a família e a comunidade.

Estudantes de nutrição da Universidade Paulista realizaram projeto de educação nutricional com crianças de uma escola particular do Estado de São Paulo.

Tratou-se de um estudo de intervenção com abordagem observacional realizado com três turmas do 1º ano do Ensino Fundamental em dias alternados, com um total de 39 alunos.

A intervenção foi feita a partir de dois momentos. No primeiro momento, foi realizada uma pré-avaliação através de uma conversa interativa afim de extrair dos escolares conceitos que eles possuíam acerca da diferenciação de frutas legumes e verduras, sua importância e suas variações.

No segundo momento, foi desenvolvido um jogo de adivinhação, no qual as crianças eram estimuladas a associar as diversas variações e características de frutas legumes e verduras.



Ao fim do estudo, concluiu-se que as maiorias das crianças se mostravam muito interessadas nas atividades propostas, interagindo de forma bastante satisfatória, expressando suas vontades, gostos e preferências, expondo suas vivências e fazendo perguntas. Dessa maneira, estavam aptas para receber informações sobre alimentação e nutrição, sendo que, é nesta fase da vida que as crianças apresentam a maior facilidade em assimilar conceitos e normas sociais de comportamento, inclusive o alimentar.

Porém de modo geral, mesmo a atividade tendo uma boa aceitação é notado que na maior parte as crianças desconhecem os alimentos e a importância deles na alimentação, principalmente em relação às verduras e legumes, demonstrando deste modo que se deve investir ainda mais na educação nutricional infantil de forma continuada para a promoção da alimentação saudável e formação de hábitos saudáveis na infância.

A adoção de ações de educação nutricional com crianças em idade escolar vem sendo tida como ferramenta do trabalho preventivo na atenção básica, foi o que mostrou a pesquisa realizada no município de Bodoquena - Mato Grosso do Sul, ela foi feita através de ações em quatro escolas municipais e um centro de educação infantil da rede municipal de ensino, envolvendo 1230 crianças com idade de 3 a 15 anos, as cozinheiras das unidades escolares e os pais desses alunos.

Em um primeiro momento, reuniu-se com os pais dos alunos para apresentar o

projeto e explicar a importância de uma alimentação saudável no processo de desenvolvimento dos seus filhos.

A segunda etapa do trabalho foi desenvolvida com as cozinheiras e auxiliares de cozinha, mostrando a necessidade de um controle de qualidade rigoroso das refeições oferecidas.

A terceira etapa das ações contemplou uma avaliação nutricional dos alunos, aplicação do teste de aceitabilidade da alimentação escolar, além da realização de palestras e teatros com os alunos com o intuito de incentivar a alimentação saudável.

Concluiu-se que as atividades desenvolvidas neste estudo proporcionaram aos alunos novos conhecimentos sobre alimentação dentro do ambiente escolar, refletindo em seus hábitos alimentares.

Os alunos foram observados durante o período de uma semana no momento da merenda escolar e notou-se a redução do consumo de balas e refrigerantes adquiridos fora do ambiente escolar, além do consumo maior de verduras e a exigência desse hábito entre os próprios alunos.

Portanto pode se concluir que há necessidade de se reforçar as orientações nutricionais no ambiente escolar com os alunos e seus familiares, bem como maiores explicações sobre a importância das modificações nos hábitos alimentares inadequados. O processo periódico de educação e o aconselhamento nutricional tornam-se indispensáveis para se alcançar



melhores índices de adesão sobre hábitos alimentares saudáveis, contribuindo assim para melhoria da saúde, qualidade de vida desses alunos em sua fase escolar, refletindo no cotidiano de seus familiares com intuito de prevenir do aparecimento de doenças de caráter nutricional ou retardar as complicações da doença já existente.

## CONCLUSÃO

Conclui-se, através dos resultados obtidos em todos os artigos, que o programa de educação alimentar auxilia na melhora do conhecimento sobre alimentação e nutrição e das práticas alimentares dos escolares, nesse sentido, estudos futuros são necessários para avaliar o impacto de ações educativas envolvendo toda a comunidade escolar.

Tendo em vista os aspectos observados a nutrição apresenta-se como fator condicionante para um crescimento e desenvolvimento adequado desde a infância até a adolescência, porém deve ser avaliada e acompanhada constantemente esse ponto já que uma boa alimentação é o fator chave para um crescimento sadio. É importante que o ensino esteja envolvido com conhecimentos relativos ao alimento: produção, seleção, valor e uso, promovendo o despertar da consciência alimentar do aluno.

A educação nutricional não só contribui para a formação de hábitos alimentares corretos como também um bem indispensável para vida, deve ser assegurado a toda criatura humana. Entende-se também que o setor público precisa assumir a responsabilidade de solicitar mudanças organizacionais, em termos de políticas públicas, de forma a favorecer escolhas saudáveis no campo escolar.

A construção de políticas públicas entre o Estado e as escolas são fatores que devem ter uma atenção mais específica, para que com isso possa criar um caminho para a construção de um modo de viver que permita melhores condições de saúde para os alunos. Assim, para a iniciativa da promoção da alimentação saudável, faz necessário a ampliação de estratégias educativas capazes de permitir estas

escolhas, como as apresentadas neste estudo.

Cabe ressaltar que a educação nutricional deve ser realizada em longo prazo, de preferência, desde a infância, pois é nessa fase que adquirimos hábitos alimentares que permanecem durante a vida, e previnem o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, e com isso justifica-se o desenvolvimento e a consolidação de programas de educação nutricional.

## REFERÊNCIAS

1. Kroth e Fraga-Maia. Pressão arterial, perfil antropométrico e demais fatores de risco cardiovascular em escolares da rede pública. *RevPesq em Fisio.* 2015; disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/718>. Acesso em 16 de abril de 2020 às 14:30h.
2. Bertin et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev. paul. pediatr.* 2010;28(3).
3. Campos e Zuanon. Merenda escolar e promoção de saúde. *CiencOdontolBras.* 2004jul./set.;7(3):67-71.
4. Camozzi et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? *Healthy eating promotion at school: reality oranutopy?* *Cad. Saúde Colet.* 2015, Rio de Janeiro, 23 (1): 32-7.
5. Bernart e Zanardo. Educação Nutricional para crianças em Escolas Públicas de Erechim/RS. *Vivências.* 2011;7(13):71-79.
6. Oliveira et al. Projeto de Educação Nutricional com crianças de uma escola particular do estado de São Paulo. *Revista FATEC Sebrae em debate: gestão, tecnologias e negócios.* 2016;3(5).
7. Zanetti e Kodjaoglanian. Educação Nutricional com crianças em idade escolar como ferramenta de trabalho preventivo na Atenção Básica. *Anais do 12º Congresso Internacional da Rede Unida Suplemento Revista Saúde em Redes.* 2016;2(1).