

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

ALINE REGINA MELO ALVES

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DA
ESCOLA CONTRA A OBESIDADE**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

ALINE REGINA MELO ALVES



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O PAPEL DA ESCOLA CONTRA A OBESIDADE

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Itapevi, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientadora: Prof. Dra. Cleonice M. P. Sarmento

MEDIANEIRA

2015



TERMO DE APROVAÇÃO

A importância da educação alimentar: o papel da escola contra a obesidade

Por

Aline Regina Melo Alves

Esta monografia foi apresentada às..... h do dia..... **de..... de 2015** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientadora)

Prof Dr.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-

Dedico ao meu querido amigo Artur,
pelo seu constante apoio, auxílio e carinho
que sustentaram meus dias na realização deste estudo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me permitir acordar todas as manhãs para realizar a grande ambição da minha vida: aprender sempre algo novo.

Agradeço aos meus amigos queridos que me impulsionam mesmo sem saber. Em especial a minha amiga Aline, por me trazer para a realidade quando necessário, mas também por me levar as gargalhadas quando as coisas não vão bem.

Agradeço a minha família paulista por me dar carinho suficiente para ver o lado bom das coisas e entender que a distância muitas vezes pode reservar gratas surpresas.

Agradeço ao meu ex-marido e eterno amigo Gabriel por me proporcionar um lar e condições para o estudo que tanto sonhei, infelizmente tão difícil a muitas pessoas.

A minha orientadora, Dra. Cleonice Mendes Pereira Sarmiento pela ajuda e paciência destinadas a mim.

A todos os professores, tutores e colegas deste curso que colaboraram de algum modo com minha formação.

Sobretudo agradeço a minha família, pelos quais almejo sempre ser uma pessoa melhor, mais justa, boa e sábia, para apenas merecer a dádiva de estar entre eles.

“Daqui a cem anos, não importará o tipo de carro que dirigi, o tipo de casa em que morei, quanto tinha depositado no banco, nem que roupas vesti.

Mas o mundo pode ser um pouco melhor porque eu fui importante na vida de uma criança.”

(AUTOR DESCONHECIDO)

RESUMO

MELO-ALVES, Aline Regina. **A importância da educação alimentar: o papel da escola contra a obesidade.** 2015. 47p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

A obesidade é uma doença crônica não transmissível encontrada em maior número nas sociedades industrializadas. Durante a infância o excesso de peso predispõe a diversas complicações de saúde, dentre as quais, problemas respiratórios, diabetes melito e hipertensão arterial, elevando o risco de mortalidade na vida adulta. O governo criou em 1955 o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que abrange a atenção às necessidades nutricionais dos alunos bem como formação de hábitos saudáveis durante o período em que ficam em sala de aula. Esse programa passou por alterações com o passar dos anos e com o aumento dos casos de obesidade. Por meio deste estudo buscou-se apresentar e debater os principais aspectos envolvidos na procura por uma alimentação equilibrada que possa proporcionar vida sadia aos educandos. Destacou-se o papel que escolas e comunidades desempenham nas tentativas de reversão desse quadro. Através de estudo feito com 42 alunos de uma escola da rede estadual de São Paulo, divididos em 6º, 7º e 8º ano do Ensino Fundamental, foram recolhidas e organizadas informações a respeito do tema, investigando junto a eles seus conhecimentos, rotinas e práticas alimentares, a fim de conflitar o relatado com a teoria existente. Concluiu-se a extrema necessidade da escola ser fonte pesada de investimento em programas contínuos de educação alimentar, uma vez que, por meio dela, professores e demais funcionários possuem um efetivo canal de transmissão de conhecimento aos estudantes. Contudo para que ações desse tipo ocorram é necessário que exista além de investimento estatal, conscientização da parte de cada ator desse processo, sejam eles membros do corpo docente, nutricionistas, merendeiras, pais e comunidade.

Palavras-chave: Saúde. Alimentação. Nutrição. Escolar.

ABSTRACT

MELO-ALVES, Aline Regina. **The importance of food education: the role of schools against juvenile obesity.** 2015. 47p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

Obesity is a not transmissible chronic disease found in greater numbers in industrialized societies. During childhood the overweight predisposes them to various health complications, among which, respiratory problems, diabetes mellitus and high blood pressure, increasing the risk of mortality in adulthood. The government created in 1955 the National School Feeding Programme (PNAE) which includes attention to the nutritional needs of students and the formation of healthy habits during the period of staying in the classroom. This program has undergone changes over the years and with the increase in cases of obesity. Through this study we sought to present and discuss the main aspects involved in the search for a balanced diet that can provide healthy living for students. He highlighted the role that schools and communities play in attempts to reverse this situation. Through study of 42 students from a state school in Sao Paulo, divided into 6th, 7th and 8th grade of elementary school, were collected and organized information on the subject, investigating with them their knowledge, routines and eating habits, to the reported conflict with the existing theory. It was concluded the dire need of the school be source of investment in ongoing programs of nutrition education, since, through it, teachers and staff have an knowledge transmission channel effective to students. However for such actions occur there needs to be as well as state investment, awareness of each stage of the process, whether faculty, nutritionists, cooks, parents and community.

Keywords: Healthy. Food. Nutrition. School.

LISTA DE GRAFICOS

Gráfico 1 – Frequencia de refeições que cada indivíduo faz por dia.....	27
Gráfico 2 – Frequencia da realização de atividade física.....	28
Gráfico3 – Frequencia do consumo de refrigerante.....	29
Gráfico 4 – Prática de dieta.....	30
Gráfico 5 – Consumo de produtos diet e light.....	31
Gráfico 6 – Conhecimento sobre reaproveitamento alimentar.....	31
Gráfico 7 – Participação em aula sobre a importância dos alimentos	33
Gráfico 8 – Consumo de alimentos de alunos do 6° ano.....	34
Gráfico 9 – Consumo de alimentos de alunos do 7° ano.....	34
Gráfico 10 – Consumo de alimentos de alunos do 8° ano.....	35

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	2
2.1 CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	5
2.1.1 Aquisição de gêneros de agricultura familiar	5
2.1.2 Hortas escolares.....	6
2.2 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS	7
2.2.1 Atuação do Nutricionista.....	10
2.2.2 Atuação do professor de Educação Física	11
2.2.3 Atuação do professor em estratégias de ensino diferenciadas	12
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	15
3.1 LOCAL DA PESQUISA	15
3.2 TIPO DE PESQUISA	15
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	15
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	15
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERENCIAS	27
APÊNDICE(S)	36

1 INTRODUÇÃO

Comer de modo saudável é fundamental para a saúde humana. Entretanto além do acesso aos alimentos é preciso compreender a importância de cada um e de uma boa nutrição de modo geral. O tema é muito debatido atualmente e sua importância se deve ao fato de um número cada vez maior de pessoas sofrerem de doenças relacionadas a maus hábitos alimentares. Para todas as orientações que objetivem a prevenção de patologias provocadas por esses problemas, garantindo uma melhor qualidade de vida, se dá o nome de educação alimentar.

No mundo em que vivemos o padrão alimentar é inadequado, em razão do crescente consumo de produtos industrializados, que prejudicam a saúde por seu alto teor de gordura, sais, açúcares e aditivos.

Observa-se o aumento da preocupação com educação alimentar nas escolas devido ao número de crianças e adolescentes acima do peso, bem como casos de diabetes. Anemias e desnutrição também continuam se mostrando como grandes problemas de saúde pública. Além disso, pode-se citar doenças antes só vistas em adultos, como colesterol alto e hipertensão, afetando agora as crianças.

Têm sido implantados nos últimos anos, diversos programas e projetos de educação alimentar com o objetivo de prevenir doenças, gerando conscientização e capacitando crianças e jovens a fazerem escolhas corretas a respeito do comportamento que promovam a sua qualidade de vida e saúde, assim como de seus familiares e comunidade.

É fundamental que se conheça portanto mais sobre o assunto. A presente pesquisa teve como objetivo geral identificar e resgatar conceitos e informações que poderão servir de referência a consulta para profissionais da área educacional, além de confrontar essas informações com o cotidiano relacionado a alimentação conhecidos por meio de pesquisa exploratória realizada com uma amostra de crianças e adolescentes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A obesidade é doença crônica não transmissível encontrada em maior número nas sociedades industrializadas. Em países desenvolvidos assim como naqueles em desenvolvimentos, a obesidade aparece em grandes proporções, como de fato uma epidemia, que não se atém a faixa etária ou a sexo. Atualmente, médicos e pesquisadores tem alertado para o aumento da prevalência da doença na infância e na adolescência, decorrendo esta preocupação pela relação com os consequências associadas como hipertensão, diabetes tipo 2 e problemas respiratórios, além do impacto econômico e social (TASSITANO et al., 2009).

No Brasil encontram-se mais crianças obesas do que desnutridas. Dietas equivocadas e o sedentarismo consistem em fatores da vida moderna que contribuem para o aumento dos índices de patologias geradas pela obesidade e isso reflete na saúde dos mais jovens, que são as maiores vítimas desse processo, formando uma geração inteira de obesos (FRANKLIN, 2010).

Estudos nacionais representativos, de 1974 a 1989, mostram que o país vem reduzindo os problemas quanto à escassez da oferta de alimentos, e passa para as consequências patológicas do excesso de tal oferta à população, fenômeno conhecido com transição nutricional. O desenvolvimento econômico em países em transição permitiu a urbanização das cidades e o êxodo rural, provocando mudanças no estilo de vida. Evidências apontam para a ideia de que pessoas residentes em áreas urbanas possuem risco maior de serem obesas quando comparados àqueles que vivem em áreas rurais. Pesquisas feitas nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil mostram um aumento na prevalência de obesidade em ambas as regiões para residentes na zona urbana (TASSITANO et al., 2009).

De acordo com Barros et al. (2011), o excesso de peso durante a infância predispõe a diversas complicações de saúde, dentre as quais: problemas respiratórios, diabetes melito, hipertensão arterial, dislipidemias, elevando o risco de mortalidade na vida adulta.

Existe uma comoção nacional quando são divulgados dados sobre a alta mortalidade infantil, alta repetência escolar, baixa capacidade física de trabalhadores ou presença crescente de sobrepeso, obesidade, moléstias cardíacas e até de certos tipos de câncer nas diferentes camadas da população – independentemente

da situação econômica (Dutra de Oliveira, 2007). Porém ninguém relaciona essas ocorrências à alimentação, direta ou indiretamente.

Em 1955, foi criado o Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE) atendendo hoje cerca de 47 milhões de crianças, jovens e adultos, e que se destina a todos os alunos das redes públicas e filantrópicas de ensino no Brasil, desde a Educação Infantil até a Educação de Jovens e Adultos. Os objetivos do PNAE abrangem a atenção às necessidades nutricionais dos alunos e formação de hábitos saudáveis durante o período em que ficam em sala de aula, ajudando para o seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar. De acordo com a descrição das diretrizes do PNAE, deverão ser ofertadas refeições adequadas, contribuindo dessa forma para o crescimento e desenvolvimento dos alunos, cenário esse onde a educação alimentar e nutricional deve ser inserida multidisciplinarmente no processo de ensino e aprendizagem, por meio de ações educativas no currículo escolar (FROELICH, 2010).

O PNAE refere-se ainda a execução do programa apoiando o desenvolvimento sustentável, através da aquisição de produtos feitos e comercializados em âmbito local, servindo como um instrumento importante na estratégia de melhoria das condições de segurança alimentar e nutricional da população escolar, uma vez que encoraja a produtividade agrícola, garantindo padrões de inocuidade e qualidade nutricional dos alimentos, combatendo as desigualdades sociais que tornam difícil o acesso aos alimentos, salvaguardando os direitos de grupos vulneráveis, possibilitando maior oferta de alimentação saudável nos intervalos das atividades escolares a todos os alunos de escolas públicas e filantrópicas do país (COSTA, 2015).

A ideia central do marco regulatório, que trata do uso de alimentos variados e seguros, que respeitem a cultura, tradições e os hábitos alimentares saudáveis, com a finalidade de tornar possível o crescimento e o desenvolvimento dos alunos, melhorando inclusive seu rendimento escolar. Algumas escolas oferecem até cinco refeições diárias para os alunos, permitindo que o jovem assimile os hábitos da alimentação saudável que conheceu na escola (BUENO; MAGALHÃES, 2013).

Quando foi criado o PNAE possuía como público-alvo discentes da educação infantil, ensino fundamental e educação jovens e adultos (EJA). No ano 2009, com a sanção da Lei nº 11.947, este Programa passou a atender todos os discentes da educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio

e educação jovens e adultos), incluindo escolas da rede municipal, estadual e federal, de acordo com estabelecido em seu Artigo 2º: “São diretrizes da alimentação escolar: III - a universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica” (BRASIL, 2009).

Já a Resolução/CD/FNDE nº26 de 2013 (BRASIL, 2013) reforçou essa ideia, determinando no Artigo 4º que “Serão atendidos pelo PNAE os alunos matriculados na educação básica das redes públicas federal, estadual, distrital e municipal, em conformidade com o Censo Escolar do exercício anterior realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira do Ministério da Educação – INEP/MEC”.

Além do citado anteriormente, sabe-se que o ambiente vivenciado durante a época da infância provavelmente está relacionado ao risco de desenvolver doenças não transmissíveis quando adulto. Durante o desenvolvimento da criança um estímulo desperta respostas permanentes de adaptação, produzindo mudanças a longo prazo na estrutura do tecido ou na sua função. Um exemplo disso são as doenças cardiovasculares que estão muito relacionadas com a genética, e quando associadas a fatores de risco causados por um estilo de vida ruim logo cedo, levam a patologias manifestadas posteriormente no adulto. A intervenção precoce é fundamental portando, na medida em que só ela é capaz de permitir um estilo de vida saudável na fase adulta, alterando desse modo os altos índices de mortalidade (REUTER, 2012).

Uma vez que a dificuldade em tratar a obesidade em adultos é maior do que tratá-la em crianças, percebe-se a importância da implementação de meios de prevenir e cuidar desse distúrbio nutricional ainda nas idades mais precoces. Além disso, nessa fase da vida é maior a possibilidade de adquirir um estilo de vida mais saudável, de forma equilibrada e gradual, aliada a prática de atividades físicas (GABRIEL et al., 2008).

2.1 CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

2.1.1 Aquisição de gêneros de agricultura familiar

A pobreza, a dificuldade de acesso à informação, a pouca disponibilidade de alimentos de qualidade - dentre outros fatores - restringem a opção por uma alimentação adequada. Hábitos e preferências alimentares estão fixados em questões sociais e familiares, que se baseiam sobretudo pelo sistema de produção de produtos. O incentivo a uma alimentação saudável deve ser pautado em práticas que tenham a ver com o significado social e cultural dos alimentos. Sabendo-se que deve ser dada ênfase a alimentos e não aos nutrientes que eles possuem somente (DOMENE, 2008).

Para que a alimentação saudável se torne realidade cotidiana na vida dos mais jovens, espera-se o aumento gradativo de incentivos à agricultura familiar no país, assim como o surgimento de novas experiências que mostrem o progresso relacionado à Segurança Alimentar e Nutricional, sobretudo quanto ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (MACHADO, 2013).

Exemplos desses novos hábitos podem ser visto no relatório sobre a relação entre agricultura familiar e alimentação escolar no estado de São Paulo, feito por Corá e Belik (2012) que descrevem inúmeras experiências positivas em municípios do interior, caracterizados sobretudo pelo meio de vida rural. As estratégias desenvolvidas ocorreram antes da lei federal, em virtude de alguns municípios visarem a ampliação do comércio de alimentos local. Problemas com a qualidade, transporte, atrasos nas entregas e grande oferta de produtos industrializados eram comuns nestas localidades, visto que grande porção de sua demanda institucional (escolas, hospitais) era dependente exclusivamente dos grandes centros.

De acordo com Triches (2010) existem várias experiências conhecidas de escolas públicas que já aderiram a inserção de alimentos oriundos de pequenos agricultores em seus cardápios. As motivações para essa mudança de hábitos surgem da preferência por alimentos mais frescos, naturais, tradicionais e saborosos, capazes de conquistar o paladar dos alunos para verduras, frutas e produtos integrais, típicos da região. De acordo com relato das merendeiras, os alunos passaram a consumir alimentos que antes não consumiam. A explicação

para isso pode se encontrar não só na melhora organoléptica, como também na alteração do valor dado aos alimentos e no aumento da sua oferta. Algo que antes não era apreciado, mas que passa a ser consumido por um colega leva a mudança da concepção e valoração que se tinha sobre aquele gênero alimentício. Além disso, a política de utilizar insumos de agricultura familiar provoca o encorajamento a esse mercado uma vez que constrói paladares para o que cultivado na região, e que possuem características próprias e apreciadas pelos novos consumidores.

2.1.2 Hortas escolares

Como possibilidade de intervenção na cultura alimentar e nutricional das crianças a prática de hortas em escolas surge como um meio de incorporar a alimentação saudável aliada à sustentabilidade. Como descrito no Projeto educando com a horta escolar (2015) por meio das hortas o estudante tem a capacidade de:

- Aprender a selecionar as sementes, plantá-las, realizar o planejamento do que foi plantado, transplantar mudas, regar, zelar, colher e decidir o destino do que se colheu;
- Mudar a dinâmica de sua relação com o meio onde vive, encorajando a construção dos princípios de comprometimento e responsabilidade com meio ambiente, com a escola/comunidade e com a saúde do planeta;
- Ter acesso a conhecimentos e habilidades a fim de descobrir, escolher e consumir os alimentos de forma correta, nutritiva e segura, participando do debate sobre questões acerca do aproveitamento integral dos alimentos. Tais conhecimentos ganhos na escola podem ser levados para a sua vida familiar, através de estratégias usadas para educação sistemática e continuadas, como ferramenta geradora de mudanças na cultura alimentar, ambiental e educacional.

Como relata Pimenta et al., (2011) a utilização da horta escolar pode funcionar como estratégia, estimulando o consumo de feijões, verduras e frutas, inserindo-as na dieta das crianças. Hortaliças cultivadas por meio dessa prática,

quando disponibilizadas na alimentação escolar fazem muito sucesso, pois todos alunos querem provar, afinal é resultado do seu próprio trabalho. Além disso, pode ser feitas oficinas culinárias para criar saladas, sopas, sanduíches naturais e sucos mistos de vegetais e frutas, promovendo maior aceitação a alimentos, os quais, apesar de muito nutritivos, costumam ter grande rejeição entre os mais jovens. A autora afirma também que incluir os alimentos o debate sobre esses alimentos na sala de aula, buscando de algum modo, torná-los elementos pedagógicos, permite que crianças participem das atividades de educação alimentar realizadas e não sejam somente espectadores, elevando a aceitação e o entendimento do tema, uma vez que aproxima o aluno do alimento ao fazê-lo acompanhar seu plantio, desenvolvimento e preparo.

A questão da saúde nesse contexto liga-se à ambiental, porque consiste na ideia de trabalho com a natureza e não sobre a natureza. Essa ideia deve servir de base para proposta de ações pelas quais a escola inclua os alunos em ambiente de aprendizagem efetiva, onde é possível adquirir conhecimentos aplicáveis ao cotidiano, relacionados a nutrição e a redução dos impactos ao planeta (TRICHES, 2010).

2.2 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

O PNAE como legislação atual, determina a ação de dois eixos, ambos importantes: a oferta de alimentação escolar e iniciativas de educação alimentar e nutricional. Essa lei permite então que se pense de outro modo. Não somente a respeito do puro ato de comer na escola, mas também no fato de ser necessário educar para o ato de comer, em situações dentro e fora da escola. Nesse sentido a educação alimentar pode certamente compor o currículo escolar, não causando nenhum prejuízo aos saberes já tradicionais dos conteúdos escolares, ao contrário, agregará valor a estes conhecimentos, pois permite, no estudo real de cada indivíduo, usá-las como ferramenta para o entendimento da sua condição de ser vivo, bem como de suas dimensões éticas, socioantropológicas e biológicas, que atua, se alimenta e habita em sociedade (PINTO et al., 2013).

A educação no Brasil vem alcançando uma enorme parcela da população jovem, sendo que em 2002, 93,8% das crianças e adolescentes entre 7 e 14 anos frequentavam o Ensino Fundamental. Dessa forma, a escola apresenta-se como local propício à aplicação de programas de educação em saúde em larga escala, incluindo programas de educação nutricional. Os mesmos, devem se basear em processos ativos, lúdicos e interativos, que propiciem mudanças de atitudes e das práticas alimentares (SANTOS, 2005).

André e Cardoso (2010) descrevem que a escola é um lugar ótimo para desenvolver questões referentes à educação alimentar. Na merenda escolar ofertada e nas cantinas, crianças e adolescentes tem a chance de escolher o que irão comer. Essa escolha não constitui um problema, contanto que eles possuam orientação. Em virtude disso a cantina e a merenda escolar funcionam como instrumentos pedagógicos, não somente por ofertar uma porção dos nutrientes que o aluno necessita diariamente, mas também por possibilitar a integração de temas referentes à nutrição no currículo escolar.

Entretanto as atividades e esforços de educação nutricional precisam ser contínuos e dinâmicos. As responsabilidades não podem ser de uma área somente. Programas de educação nutricional precisam ser multissetoriais, contando com a participação da família, dos educadores, colaboradores e demais integrantes da escola. Partindo dessa premissa, pode haver então resultados muito positivos, sobretudo quando são trabalhados com grupos de crianças, buscando moldar comportamentos para capacitar que façam escolhas alimentares saudáveis (MARIN et al., 2009).

De acordo com Mendonça (2006) é viável ao professor por meio diversas estratégias de ensino, e utilizando da vivência do aluno como base para os vários temas, abordar a nutrição e fundamentá-la com conhecimentos científicos, tendo esta aula a capacidade de prevenir doenças ao promover a saúde, ao conduzir o aluno a realizar escolhas conscientes. O relacionamento de confiança e aproximação entre aluno e professor muitas vezes é maior quando comparado a outro adulto. Portanto, aconselhar sobre uma alimentação nutritiva e hábitos saudáveis é o papel do educador, auxiliando o discente na seleção e implementação de um estilo de vida que gere mudanças e que permita uma maior compreensão acerca do tema.

Esse educador deve ter um perfil de mediador, que consiga utilizar várias estratégias de ensino, contribuindo para a melhoria da alimentação das crianças. Para que isso ocorra, deve ele próprio possuir conhecimentos e habilidades sobre promoção da alimentação saudável, buscando incorporá-los ao seu fazer pedagógico. Esses conhecimentos devem ser transmitidos de forma transversal no ambiente escolar, assegurando a sustentabilidade das ações dentro e fora de sala de aula (BIZZO, 2005).

Sabe-se que as crianças permanecem várias horas dentro do ambiente escolar, assimilando novos conhecimentos, que atuarão sobre seus hábitos familiares adquiridos, uma vez que os mesmos estão sempre em renovação. A ampliação da área social permite também que a criança possa tomar suas decisões, aplicando suas próprias escolhas alimentares. Os mais jovens ainda, por estarem num processo de afirmação de identidade alimentar, são um grupo ávido por informações, incluindo as que dizem respeito ao tipo de alimento que devem consumir (PIETRUSZYNSKI et al., 2010).

De acordo com Pinto et al., (2013) a alimentação escolar deve se fazer constante em todos os dias letivos na escola com qualidade e de forma adequada nutricionalmente, de acordo com o direito constitucional do estudante e com a obrigatoriedade do poder público.

Nesse contexto destaca-se a importância da troca de experiências para o aprendizado de todos os envolvidos no processo. Coordenadores pedagógicos e professores conhecem a necessidade de sensibilização do corpo docente em sua totalidade para que ocorra a promoção da alimentação nutritiva no meio escolar (JUSWIAK et al., 2013). Para criar ambientes saudáveis é necessário que se desenvolvam atividades com ações de outros personagens da comunidade escolar, para que os objetivos sejam alcançados. Estudos descrevem que os alimentos das cantinas escolares não são indicados para alimentação, uma vez que são muito energéticos, ricos em gorduras, açúcares e sal. O alto consumo destes alimentos demonstra a preferência dos alunos. É urgente que essa realidade seja mudada com a oferta de alimentos saudáveis na cantina, reforçando e estimulando a prática de bons hábitos alimentares, pondo em prática o que é abordado pelo professor em sala (PERRY et al., 2004).

2.2.1 Atuação do Nutricionista

O papel da nutricionista na alimentação escolar, regulamentada pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), por meio da resolução CFN n. 465/2010, é de grande importância, pois tem a responsabilidade de, no exercício de suas funções, planejar, dirigir, organizar, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição, incluindo prestação de apoio a realização da educação nutricional à comunidade escolar. Esse profissional pode inclusive explorar seu potencial como educador em nutrição, atuando na mudança do espaço da merenda escolar em um local de promoção da saúde e aprendizado, uma vez que a alimentação saudável está prevista nos requisitos de promoção da saúde no meio escolar, descritos pela Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (Opas/OMS) (HONÓRIO; BATISTA, 2015).

De acordo com o estabelecido no § 1º do art. 14 da Resolução nº 38/2009/FNDE9, compete ao nutricionista responsável técnico pelo Programa (PNAE), e aos outros nutricionistas pertencentes ao setor de alimentação escolar, orientar o diagnóstico e o acompanhamento do estado nutricional dos estudantes, desenvolver o cardápio planejado da alimentação escolar em conformidade com a cultura alimentar, com o perfil epidemiológico da comunidade atendida e com a aptidão agrícola da região, monitorando desde a aquisição dos alimentos até a sua realização e distribuição, assim como propor e implementar ações de educação alimentar e nutricional nas escolas. Partindo do princípio que a atribuição obrigatória do nutricionista no PNAE descreve à elaboração, acompanhamento e avaliação do cardápio da alimentação escolar, é importante citar também o instituído pelo art. 12 da Lei nº 11.947/20098 que aponta que:

“Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região e na alimentação saudável e adequada.”

Também é função do nutricionista, conforme a Resolução CFN nº 465/201017 algumas ações complementares. São elas: compartilhar de equipes

multidisciplinares com o objetivo de planejar e executar políticas, programas, treinamento, pesquisas e demais eventos na área de alimentação escolar, cooperar na proposta e revisão das normas que regulamentam a própria área, além de auxiliar na formação de profissionais no tema de alimentação e nutrição (MELLO et al., 2012).

Como descreve Chaves et al., (2013), entre as responsabilidades do nutricionista descritas no PNAE ainda estão, a realização de testes de aceitação, o acompanhamento do estado nutricional e a preparação de cardápios distintos por faixa etária e para aqueles escolares que precisam de atenção especial. Entretanto, o cumprimento das atribuições técnicas do nutricionista no PNAE esta relacionado a quantidade de profissionais no Programa. Apesar de muitos avanços na legislação, com o quantitativo de municípios brasileiros com nutricionistas cadastrados no SINUTRI/FNDE crescendo no período de 2003 a 2011, ainda há desigualdades na distribuição de profissionais entre as regiões. Em 2011 20% das cidades não possuíam esse profissional, sendo a Região Norte a ter o menor percentual de municípios amparados.

2.2.2 Atuação do professor de Educação Física

Ter um estilo de vida sedentário provoca consequências no desenvolvimento da obesidade tanto em adultos quanto em crianças, da mesma forma que não fazer exercícios físicos é um fator de risco levando à doenças na vida adulta. Na faixa etária de 6 a 9 anos é que se formam os padrões alimentares, por isso é fundamental avaliar a dinâmica estabelecida entre a realização de atividades físicas e a gordura corporal nessa idade. O meio escolar além de poder prevenir esses distúrbios, também é adequado à realização de estudos epidemiológicos com jovens, pois atende um grande número deles em curto período de tempo, sendo então, com uma equipe pedagógica bem organizada o melhor local para a educação em massa, sobre as causas e consequências dos malefícios da obesidade.

A aula de educação física configura-se, no ambiente escolar, como uma das melhores oportunidades para dar ênfase na relação existente entre a prática de exercícios físicos e saúde e alimentação. Apesar de haver uma tendência que leva as aulas dessa disciplina a serem cada vez menos práticas, é importante que não se

esqueça no papel que ela deve desenvolver no cuidado com a saúde física dos alunos, na responsabilidade de desenvolver suas habilidades e potencialidades físicas, bem como conscientizá-los a respeito dos hábitos saudáveis e da seriedade de se praticar exercícios regularmente (ARAÚJO et al., 2010).

Franklin (2010) relata a importância de que os exercícios tenham regularidade e sequência que não ocorra interrupções, para que o aluno consiga ter um desenvolvimento crescente na sua estrutura física, de acordo com sua idade, peso e altura. Aliado a isso, uma boa orientação nutricional buscando a perda de peso orientada ou sua manutenção, estimulando a ingestão de nutrientes em quantidades corretas a idade e sexo, conservação da massa muscular, a fim de não comprometer o crescimento e desenvolvimento. Isso tudo é possível ser feito dentro da escola, nas aulas de Educação Física, já que é um dos momentos mais indicados para dar ênfase a relação entre obesidade e a má alimentação. Além disso, muitas vezes a escola é a única oportunidade em certas comunidades, para crianças de baixa renda, de realizar atividades físicas.

É necessária a tomada de uma nova postura em relação à estrutura educacional, buscando adotar nas aulas não mais uma ideia de somente praticar atividades esportivas e recreativas, mas, sobretudo, atingirem metas baseadas em educação para a saúde, mediante seleção, planejamento e desenvolvimento de experiências que proporcionem aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens fisicamente ativos, mas, além disso, que os levem a escolherem um estilo de vida saudável na continuidade de suas vidas (MORAES; GUIDO, 2010).

2.2.3 Atuação do professor em estratégias de ensino diferenciadas

Quando se fala em educação alimentar a peça chave que se deve pensar é o educador. Buscando o aumento das chances de sucesso frente aos objetivos, é importante que ele esteja capacitado no assunto a fim realizar satisfatoriamente essas atividades. É conhecido que o educador funciona como um importante instrumento multiplicador das informações a todos os espaços da escola. Seu preparo e envolvimento levam à ampliação da comunidade escolar, repercutindo no enriquecimento não somente cognitivo, mas também melhorando o desenvolvimento e a participação dos alunos em relação ao ponto de vista social dos elementos da

comunidade. A sabedoria dos professores é o grande diferencial no atingimento dos objetivos de projetos realizados nas escolas.

Dessa forma, o preparo dos educadores é fundamental para o sucesso na idealização das atividades referentes à alimentação e nutrição, uma vez que por tradição, a sua formação, em nosso país, não inclui essa dimensão. Devem portanto através de uma visão interdisciplinar e transversal, modelar o trabalho dos aspectos múltiplos da alimentação de modo contínuo, relacionado com a prática cotidiana dos alunos, superando as barreiras entre as disciplinas de forma didática, a fim de que se aborde e desenvolva o tema com a mesma importância que outras áreas tradicionais do conhecimento (BERNARDON, 2009).

Como descreve Camozzi (2015) as ações educativas que promovem hábitos saudáveis na escola constituem uma possibilidade real de impacto benéfico sobre a saúde e autoestima da comunidade escolar, além do potencial de alterar seus comportamentos e ampliar suas habilidades para a vida toda. Essas ações precisam ser implementadas de forma a serem incluídas em seu projeto pedagógico. O professor deve possuir uma visão mais abrangente sobre as várias dimensões do ato alimentar, ultrapassando a ideia focada nos aspectos biológicos, repensando as estratégias de ensino-aprendizagem empregadas, assim como as fontes bibliográficas usadas como referência. Com prioridade também precisam ser implantados programas de educação permanente usando-se como sujeito atuante as manipuladoras de alimentação escolar, procurando integrá-las nos projetos a respeito do tema, caminhando dessa forma na direção do objetivo de possuir um currículo integrado onde os estudantes vão além dos conhecimentos sem conexão, para um saber que desperte à autonomia e a aquisição da cidadania.

Vários programas de intervenção realizados com ênfase na promoção da alimentação saudável podem ser pensados. Destacam-se três ações como as mais adotadas na discussão da relevância da alimentação para a saúde na infância e adolescência: elaboração e distribuição de confecção de material educativo sobre o tema, jogos e histórias, apresentação de vídeos ou diálogos com os escolares. Essas iniciativas buscam encorajar ações positivas referentes à alimentação, tratando temas como: a importância dos alimentos para várias funções do organismo, seu valor nutricional, preparação de refeições e lanches de acordo com indicações alimentares para crianças e adolescentes, entre outros.

Em um importante programa de intervenção que ocorreu durante sete meses com escolares da rede pública de Niterói, RJ, foram realizadas intervenções com jogos contendo desenhos e músicas, quizzes, distribuição de material personalizado, mensagens referentes à importância da água para a saúde e a troca do consumo de bebidas gaseificadas por água. A partir dessas atividades, verificou-se grande redução na ingestão de bebidas gaseificadas entre esses escolares. Contudo o IMC e demais elementos da alimentação estudados não tiveram mudanças significativas (SOUZA et al., 2011).

A alimentação saudável abordada de forma diferenciada, que tem a capacidade de despertar o interesse dos alunos pode ser aplicada no ensino fundamental, com regularidade. Maia et al., (2012) descrevem a relevância do desenvolvimento de tecnologias educacionais voltadas à saúde, como o uso de recursos audiovisuais, entre outros, aliados a métodos de avaliação. O emprego do lúdico é uma ferramenta metodológica capaz de proporcionar uma aprendizagem natural e espontânea, estimulando a análise crítica, bem como a criatividade e socialização, funcionando então como um dos exercícios mais importantes em virtude de seu conteúdo pedagógico social (CARVALHO et al., 2010).

De acordo com Rampaso, et al. (2012), crianças que participam de estratégias de ensino que usam brincadeiras e jogos para tratarem a respeito de práticas de saúde, demonstram maior motivação com a ideia de atuarem dentro do contexto proposto, possuindo uma postura consciente do que esta sendo ensinado, atitude esta que poderá servir de impulso para a realização de escolhas mais saudáveis na sua vida, quando comparados a alunos que não foram expostos as mesmas atividades.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada em uma escola estadual da rede pública de São Paulo.

3.2 TIPO DE PESQUISA

Segundo GIL (2009) esse tipo de pesquisa é de natureza exploratória pois se pretende aumentar a familiaridade com o tema em questão, possibilitando também uma visão da realidade escolar com a prática de estudos relacionados à educação alimentar.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada mês de outubro de 2015 com 42 alunos de uma escola da rede estadual, divididos em 6º, 7º e 8º ano do Ensino Fundamental.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para realizar essa investigação foram aplicados questionários (Apêndice A) contendo 25 (vinte e cinco) questões entre discursivas e objetivas, aos alunos presentes. Não se faz necessário a divulgação da identidade dos alunos e do professor da disciplina de Ciências que acompanhou a aplicação da pesquisa.

Os tópicos principais do presente estudo, bem como os motivos da relevância da pesquisa foram explicados aos alunos antes que começassem a respondê-la. Após esse momento as questões foram lidas e explicadas de modo que dúvidas levantadas pelos educandos não influenciassem no correto andamento da coleta de dados, nem no seu resultado.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A população da amostra consistiu em 40% de alunos estudantes do 6º ano, 43% do 7º ano e 17% do 8º ano.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para que melhor se analisassem as principais respostas descritas pelos estudantes e melhor visualização dos resultados, foram elaborados gráficos expostos a seguir.

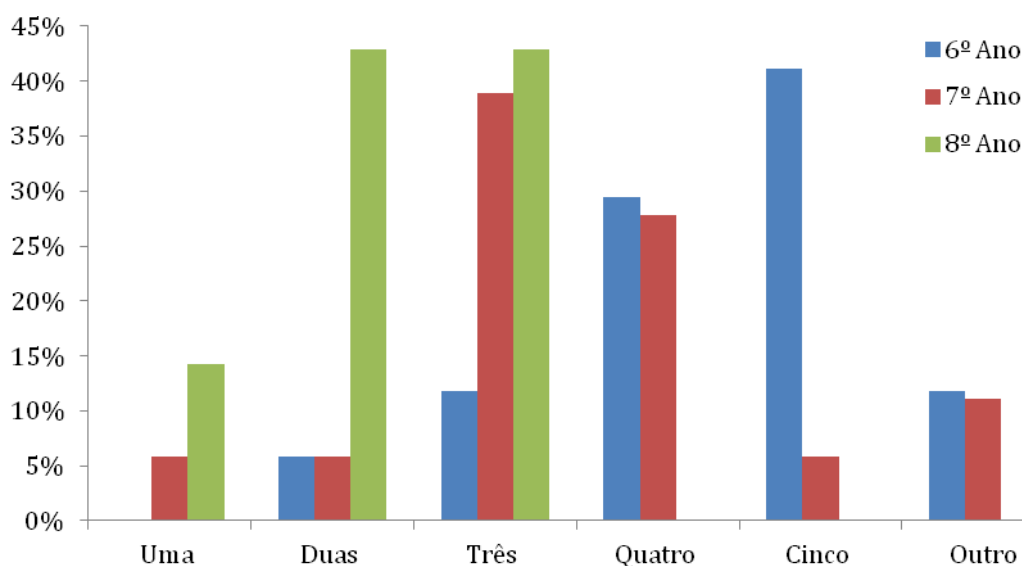


Gráfico 1. Frequência de refeições/lanches que cada indivíduo faz por dia.

Fonte: própria autoria.

Os resultados apresentados no Gráfico 1 demonstraram que a maioria dos alunos do 8º ano fazem duas ou três refeições por dia (86%), enquanto cerca de 40% dos alunos do 6º ano fazem cinco refeições e 35% dos pertencentes ao 7º ano fazem acima de três refeições por dia.

De acordo com o descrito por Rezende et al. (2009) deve-se questionar a respeito da relação entre a quantidade de refeições diárias e o excesso de peso. Estudos realizados observaram que o maior número de refeições durante o dia é um fator importante para o sobrepeso entre adolescentes, não influenciado pela idade ou sexo.

Esses dados contrariam o relatado por Araki et al. (2011) quando citam que os estudantes nessa faixa etária costumam se alimentar de forma irregular, anulando algumas refeições, sobretudo o café da manhã. Segundo esses pesquisadores, existem evidências que comprovam que o desjejum é fundamental para a qualidade

da alimentação dos alunos, uma vez que melhora os aspectos cognitivos, como memória e concentração, repercutindo desse modo no desempenho acadêmico.

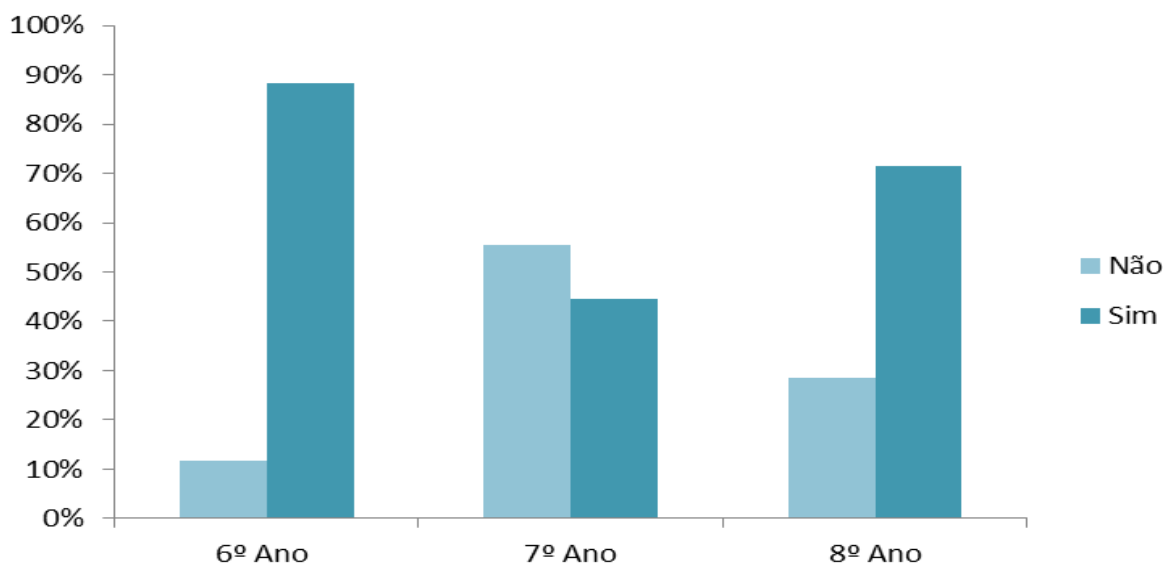


Gráfico 2. Frequência da realização de atividade física.

Fonte: própria autoria.

O gráfico 2 faz referência à prática de atividades físicas pelos alunos, onde 6º e 8º ano indicaram grande parte das respostas positivas (88% e 71% respectivamente) e em contrapartida apenas 44% dos alunos do 7º ano relataram possuir práticas esportivas.

Relacionado a isso, estudos constataram que não participar das aulas de educação física propostas pela escola representa possibilidade 45% maior de quadros de obesidade. Esse tipo de aula possui o enorme potencial de promover conhecimentos e atitudes positivas em relação à saúde e bem estar, contudo ainda se carece de meios de conscientizar os educandos a respeito dessa realidade (Magalhães; Mendonça, 2003).

Quando indagados sobre seu consumo de refrigerantes, os estudantes das três classes observadas possuíram respostas muito parecidas. Todos bebiam o produto de alguma forma: em festas ou nos finais de semana. O que despertou a atenção foi a porcentagem dos que o ingerem sempre: 71% dos alunos do 8º ano, 61% do 7º ano e 65% do 6º ano. Pode-se verificar no Gráfico 3 a frequência de consumo de refrigerantes pelos estudantes.

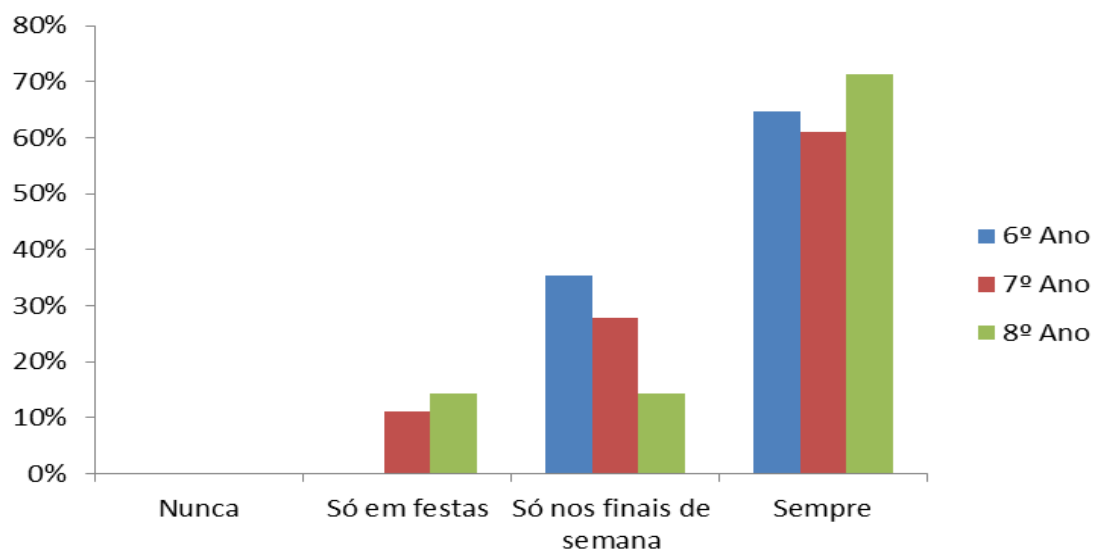


Gráfico 3: Frequência do consumo de refrigerante.

Fonte: própria autoria.

Os números reforçam os dados acerca do elevado consumo desse tipo de produto industrializado pelas crianças e adolescentes. O forte apelo de marketing, a facilidade de compra e o desconhecimento de seus malefícios, podem ser apontados como fatores para essa realidade.

Por ser um líquido muito calórico e possuir em sua composição altas taxas de sódio, carboidratos e açúcar, a atração pelos mais jovens é quase que automática. Sabe-se ainda que a ingestão de gêneros como esse, na forma líquida, provoca efeitos fisiológicos diferentes do que se estivessem no estado sólido, como por exemplo o não ativamento dos centros de saciedade, levando a pessoa a consumir maior quantidade de alimentos, se comparado ao consumo de sólidos (MOURÃO, 2009).

Weffort (2011) descreve que é necessário o aconselhamento sempre a não ingestão de líquidos durante as refeições, e sobretudo nas crianças, onde sua capacidade de digestão é reduzida em comparação a um adulto, devem ser oferecidos líquidos somente após a refeição, preferencialmente água ou sucos naturais, uma vez que pode ocorrer problemas como distensão gástrica e estímulo da saciedade precocemente.

Nos Gráficos 4 e 5 foi observado que a maioria dos pesquisados não seguem nenhum tipo de dieta. Apesar disso mais da metade dos alunos relataram consumir alimentos diet e light sem distinção.

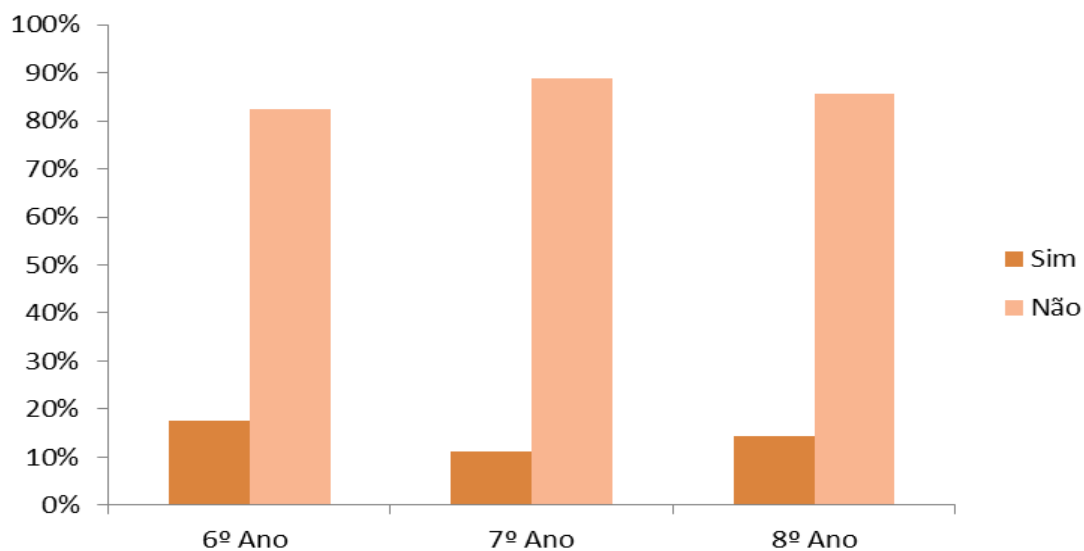


Gráfico 4: Prática de dieta.

Fonte: própria autoria.

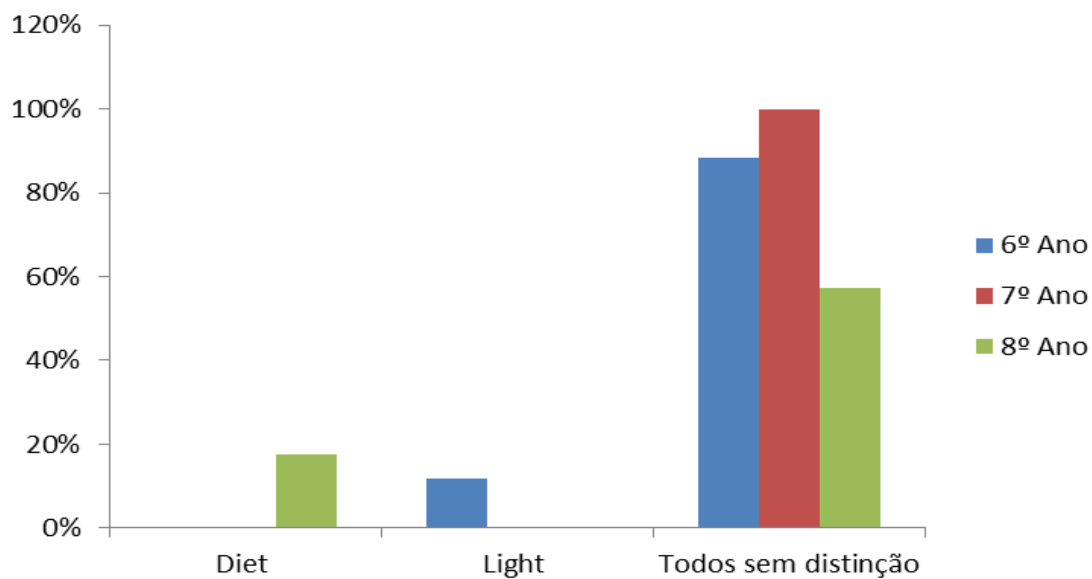


Gráfico 5: Consumo de produtos diet e light.

Fonte: própria autoria.

Santos e Miquelanti (2009) em estudo sobre a o consumo de alimentos diet e light mencionam que existem diversos problemas sobre a conceituação desses tipos de produtos. Adolescentes entrevistados por eles relatam saber o que é um alimento light e o que é um alimento *diet* porém quando perguntados, demonstram

desconhecimento sobre a diferença entre ambos, ou seja, supõe saber o que são esses alimentos mas na realidade não sabem. Neste estudo pode-se observar pelo Gráfico 5 também que a maioria desses adolescentes ingerem alimentos diet e light por acreditarem que são benéficos a saúde e por não engordarem, caracterizando assim uma tentativa de atingir a imagem corporal perfeita. Somente uma pequena parte dos entrevistados por esses autores justificou o consumo em virtude de prescrição médica ou de nutricionista.

Ao serem perguntados sobre os conhecimentos a respeito de reaproveitamento alimentar, verificam-se as respostas no Gráfico 6:

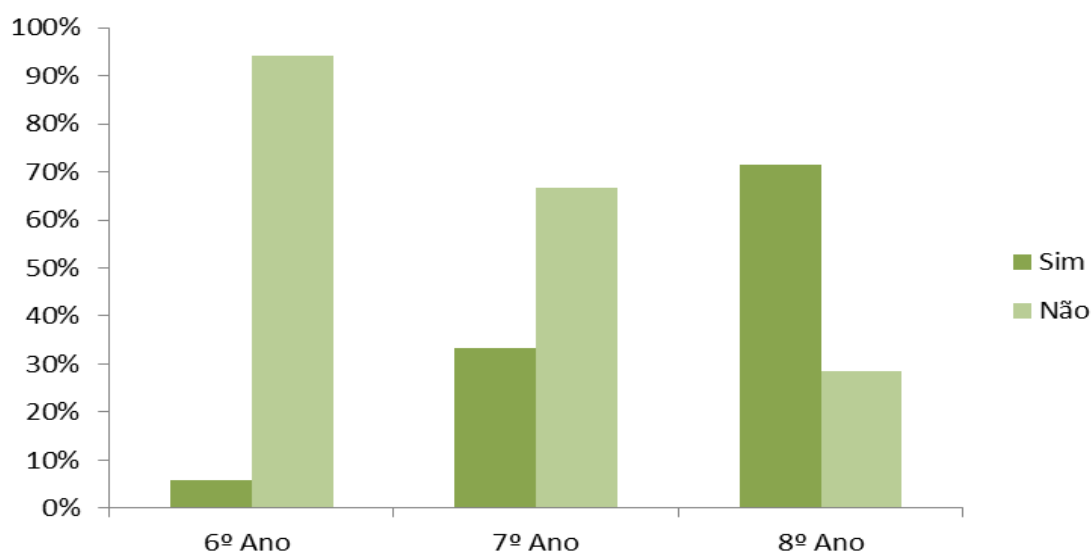


Gráfico 6: Conhecimento sobre reaproveitamento alimentar.

Fonte: própria autoria.

Somente 6% dos alunos do 6º ano disseram conhecer o assunto, enquanto a maioria (94%) respondeu negativamente. Para 7º e 8º anos as respostas foram quase que inversamente proporcionais: 71% dos alunos do 8º ano já tiveram algum contato com o tema e 67% dos pertencentes ao 7º o desconhecem. Esse quadro revela que os estudantes adquirem esse conhecimento com o tempo, ou dentro da escola na disciplina de Ciências e projetos relacionados ou fora da escola, no seu convívio do lar e comunidade.

É fundamental que a escola seja um canal de informação a respeito das variadas práticas de reaproveitamento alimentar. De acordo com Mello e Peres (2014) o aproveitamento total dos alimentos além de ser economicamente importante, agrega qualidade nutricional ao cardápio, porém não é uma prática usual

no preparo das refeições cotidianas. A inexistência desse hábito pode estar relacionada com fatores sociais, antropológicos, psicológicos e fisiológicos nas atividades alimentares dos indivíduos. Estudos demonstram que algumas partes dos alimentos pouco usadas apresentam na verdade maiores valores de nutrientes do que suas respectivas áreas comestíveis. Cascas de frutas e vegetais apresentam-se como ricas fontes de vitaminas A, fibras e minerais diversos, em concentrações muitas vezes superiores a suas polpas.

Em contrapartida, quando questionados sobre sua participação em alguma aula ou outra atividade que abordasse a importância dos alimentos para a boa saúde, todos os alunos que fazem parte do 6º ano responderam afirmativamente, enquanto mais da metade dos alunos do 7º ano negaram a participação nesse tipo de aula. Em relação ao 8º ano as respostas se equilibraram, com pequena vantagem das afirmativas. Pode-se interpretar esse resultado buscando entender que muitas vezes a forma como o assunto é levado para a sala de aula não é suficiente para prender a atenção do aluno para esse tema tão relevante a sua vida. No Gráfico 7 verificou-se a participação dos estudantes em aulas sobre a importância dos alimentos.

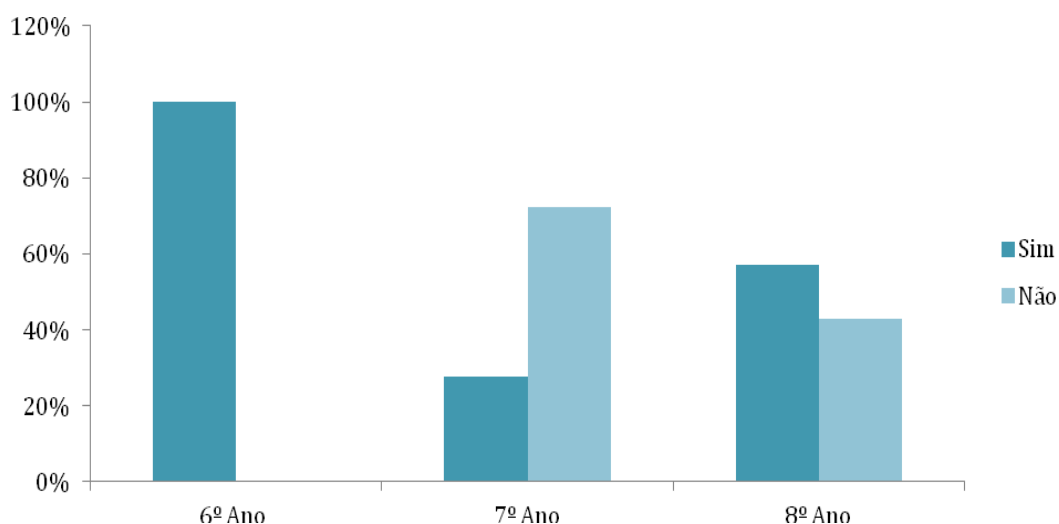


Gráfico 7: Participação em aula sobre a importância dos alimentos.

Fonte: própria autoria.

De acordo com Andrade e Cardoso (2010) o debate sobre os conceitos de nutrição possuem grande influência no cotidiano dos alunos, contudo precisam ser melhor encaixados no contexto das disciplinas. Por meio de variadas estratégias de

ensino o educador deve fazer uso das experiências do aluno como base para a abordagem do assunto em questão, sempre amparados por conhecimentos científicos, uma vez que essa aula é muito importante na prevenção de doenças, promoção de hábitos saudáveis e escolhas conscientes. Lembrem que muitas vezes uma relação de confiança é estabelecida entre educandos e educadores, confiança essa maior quando comparada a outro adulto, portanto a urgência de melhor preparar esses profissionais para poderem aconselhar sobre conceitos de nutrição e comportamentos desejáveis para uma vida saudável, que possam repercutir em mudanças no comportamento nutricional dos jovens.

Os Gráficos 8, 9 e 10 retratam os tipos de alimentos consumidos pelos alunos pesquisados.

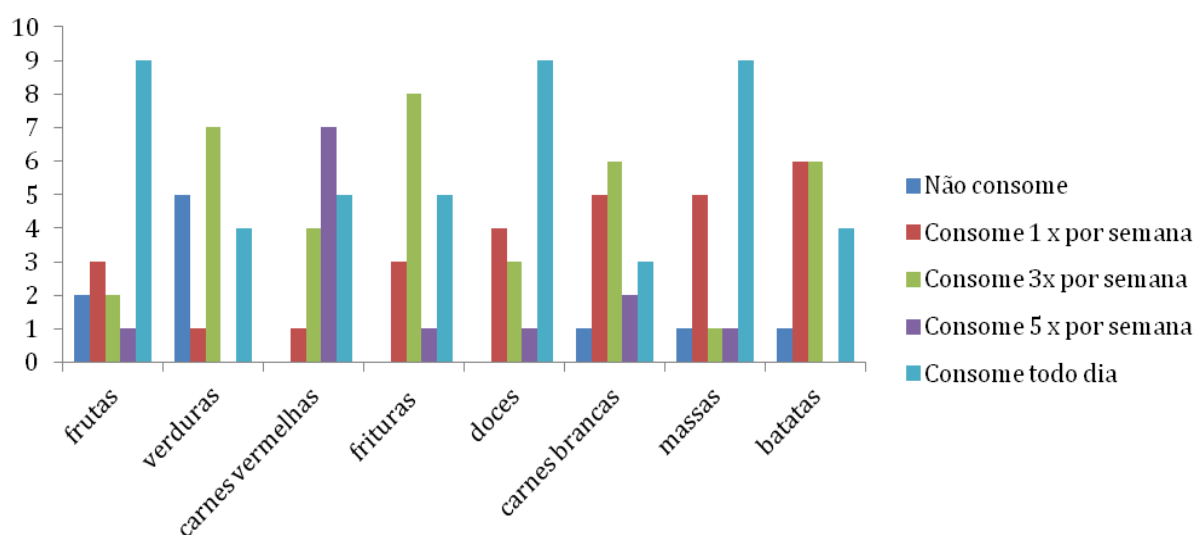


Gráfico 8: Consumo de alimentos dos alunos de 6º ano.

Fonte: própria autoria.

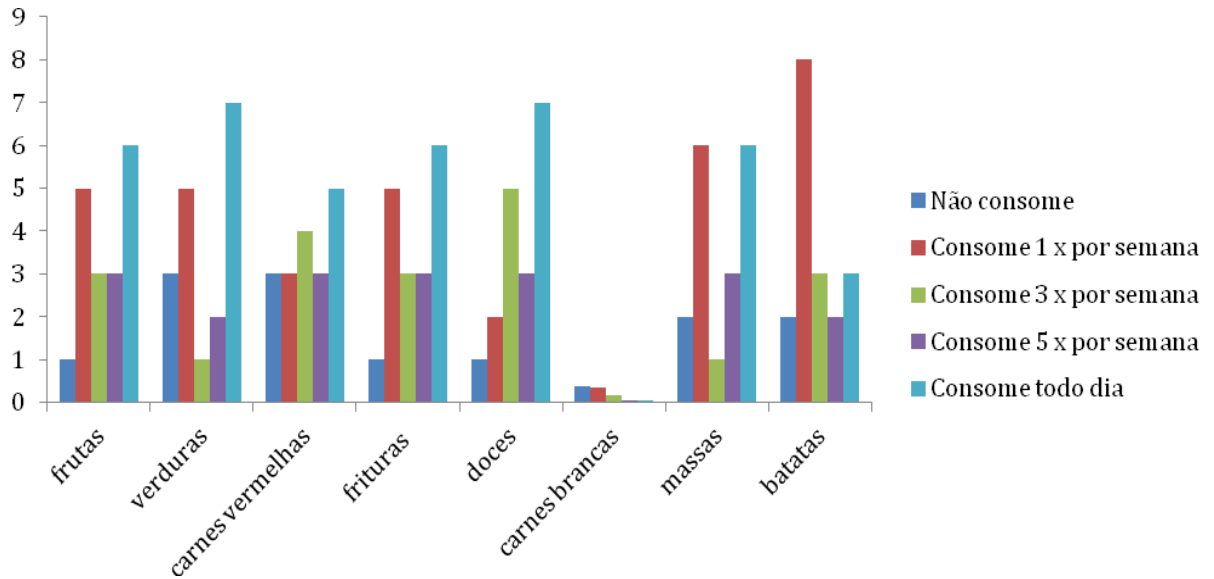


Gráfico 9: Consumo de alimentos dos alunos de 7º ano.
Fonte: própria autoria.

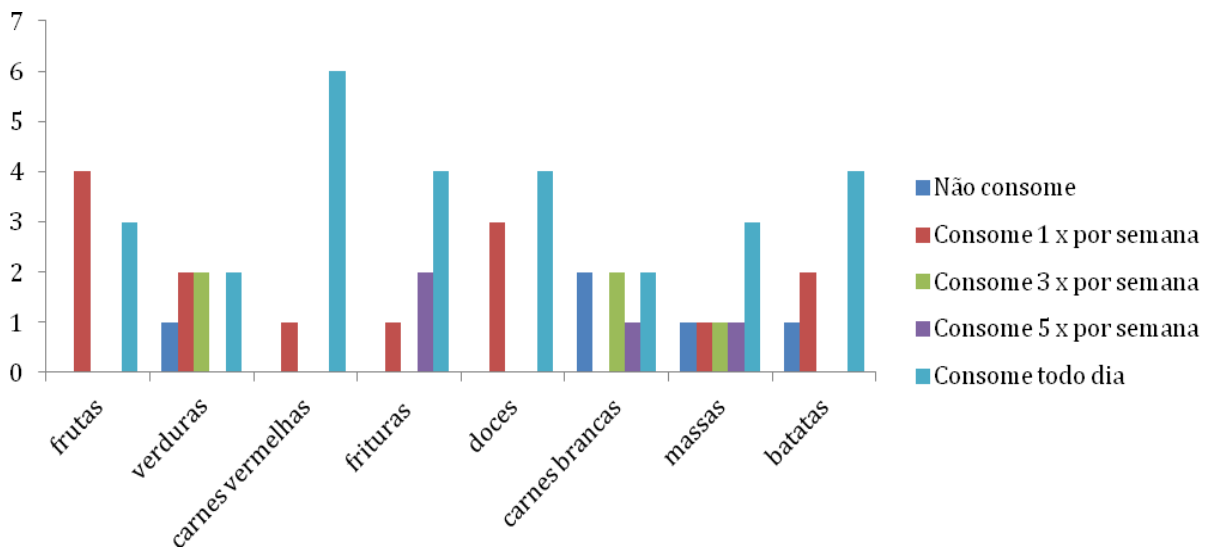


Gráfico 10: Consumo de alimentos dos alunos de 8º ano.
Fonte: própria autoria.

Pode-se perceber que a mais alta prevalência nos grupos foi do consumo de carboidratos como doces, massas e batatas. Aqui além desses números elevados observou-se outro grande problema. Segundo Gomes (2013) esse nutriente não encontra-se apenas nos itens citados, porém também “embutido” em diversas outras

receitas e alimentos, o que acarretada em elevados níveis de colesterol, podendo levar a doenças coronarianas futuras.

Em relação ao consumo de frutas as respostas mostraram-se positivas, indicando a sua ingestão diariamente entre a maioria dos alunos de 6º e 7º ano, enquanto 40% de alunos do 8º ano consomem frutas apenas uma vez na semana. Quanto às verduras, 7º e 8º anos relataram as ingerir todos os dias. Alunos mais jovens demonstraram números negativos mais expressivos, consumindo apenas três vezes por semana ou nem consumindo esses alimentos.

Alarmantemente, quando questionados sobre a presença de frituras em suas refeições, a grande maioria mencionou reproduzir esse hábito todos os dias, exceto alunos de 6º ano que o faziam três vezes durante a semana.

Carnes vermelhas são consumidas diariamente por uma significativa parcela dos pesquisados, em detrimento das carnes brancas ingeridas três vezes por semana em todos os grupos. Percebe-se ainda que 39% dos estudantes do 7º ano não se alimentam de carnes brancas em nenhum dia da semana.

Sobre esses resultados, pode-se citar o descrito por Almeida quando escreve sobre a cultura da alimentação em nosso país, estando ela mais relacionada com o prazer de comer do que com as referências nutritivas do alimento. Nesse contexto explica-se a preferência de grande parte da população, entre elas os mais jovens, por massas, carnes e demais alimentos com grandes taxas de açúcar e gordura.

Adolescentes em geral possuem uma dieta caracterizada pela escolha de alimentos com altíssimo teor de gorduras saturadas, sódio e carboidratos refinados, muitas vezes representados por salgadinhos, bebidas com adição de açúcar e alimentos fritos de origem animal Araki et al. (2011).

Em contraponto, de acordo com Tassitano et al. (2009) em estudo realizado sobre padrões alimentares, observou-se que o consumo de verduras e frutas não demonstra relação com casos de obesidade, confirmando o que descreve a literatura sobre o tema.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora a pesquisa tenha sido aplicada a um pequeno grupo de alunos, foi possível perceber que os dados agrupados se mostraram dentro do encontrado em diversos outros estudos: existe uma grande falta de conhecimento por parte dos jovens a respeito do que consomem, as funções dos nutrientes, bem como hábitos alimentares ideais que possam contribuir para seu crescimento e desenvolvimento.

Notou-se que padrões alimentares corretos ou não, consolidam-se na adolescência e possuem uma grande probabilidade de repercutirem e permanecerem na vida adulta. Portanto é urgente proporcionar ainda quando criança uma base de conhecimentos e experiências que serão reproduzidas e firmadas nos adolescentes, evitando assim que influências negativas externas como apelo da mídia, círculo de amizades e comunidade, venham a alterar bons hábitos e levar a prevalência de doenças, conseqüentemente.

Nesse contexto percebeu-se a importância da escola e a necessidade da mesma ser fonte de investimento em programas contínuos de educação alimentar, uma vez que, por meio dela professores e demais funcionários possuem um poderoso canal de transmissão de conhecimento e relacionamento com o tema aos alunos, seja através de cardápios nutricionais coerentes com o ensinado em sala de aula, seja por meio de participação em atividades experimentais como hortas ou ainda mesmo, através da prática de esportes, incentivada tanto nas aulas de educação física quanto além dos portões da escola, no cotidiano de cada um.

Para que ações desse tipo ocorram, entretanto é necessário que exista além de investimento estatal pesado em programas nutricionais, conscientização e, quando aplicável formação pedagógica, para aqueles que irão atuar nesse cenário, sejam eles membros do corpo docente, nutricionistas, merendeiras e/ou pais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. M. P. et al.,. Educação Ambiental na escola: estudo da relação entre a alimentação e a produção de resíduos. **Rev bea**, v. 8, n. 2, pp. 131-149, 2013.

ANDRADE, C.R.; CARDOSO, L.R. **Educação nutricional na escola: desafios nas aulas de ciências**. In: IV Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade. 22 a 24 de setembro de 2010, Sergipe. Anais... Sergipe, 2010. p. 1-16.

ARAKI E.L, PHILIPI S.T, MARTINEZ M.F., ESTIMA C.C., LEAL, G.V, ALVARENGA M.S., Pattern of meals eaten by adolescents from technical schools of São Paulo, SP, Brazil. **Rev Paul Pediatr** 2011;29:164-70.

ARAÚJO, R.A.; BRITO, A.A. ; SILVA, F.M.; **Papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes**. Educação Física em Revista. Vol.4 Nº2 mai/jun/jul/ago2010.

BARBOSA, N.V.S; MACHADO, N.M.V; SOARES, M.C.V; PINTO, A.R.R.; **Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades**. Ciênc Saúde Colet. 2013; 18(4):937-45. doi: 10.1590/S1413-81232013000 400005

BATISTA, F.M., RISSIN, A. (2003). A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, V. 19 (Sup. 1), 181S-191S.

BERNARDON, R. et al., . Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 22, n. 3, p. 389-398, Junho de 2009 .

BIZZO M.L.G.; LEDER L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, 18:661-7p., 2005.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178- 36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2009.

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, 2013.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução/CFN nº 358 de 18 de maio de 2005. Dispõe sobre as atribuições do nutricionista em âmbito do programa de alimentação escolar (PNAE) e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 2005; 18 mai.

BUENO, J.V.; MAGALHÃES, J.; 2013. **Fórum de Alimentação Escolar**. Disponível em: <http://www.ifsuldeminas.edu.br/index.php/noticias/2263-2o-forum-da-alimentacao> escolar. Acessado em: 04 de agosto de 2015.

CAMOZZI, A.B. Q. et al., . **Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?** Cad. saúde colet., Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-37, mar. 2015.

CARVALHO, A.P.; OLIVERIA, V.B.; SANTOS, L.C. (2010). **Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais.** *Pediatria*.32 (1), 20-27.

CHAVES, L.G; SANTANA, T.C.M; GABRIEL, C.G; VASCONCELOS, F.A.G.; **Reflexões sobre a atuação do nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar no Brasil.** *Ciênc Saúde Colet*. 2013; 18(4):917-26.

CINTRA, I.P.;FISBERG, M.;MELLO, M.T.;OLIVEIRA, C.L. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. **Revista de Nutrição**, Campinas: n17 (2): 237-245p., 2004.

CORÁ, M.A.J.; BELIK, W. (orgs). **Projeto Nutre SP: análise da inclusão da agricultura familiar na alimentação escolar no estado de São Paulo.** Instituto Via Pública. Ministério do Desenvolvimento Agrário. São Paulo, 2012.

COSTA, E.Q.; RIBEIRO, V.M.B.; RIBEIRO, E.C.O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas: v. 14.n. 3, 225-229p., 2001.

COSTA, P.M. ; **Gestão e execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar nos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.** 2015. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Saúde). Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2015.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Revista de Nutrição**, 17 (2): 177-84p., 2004.

DIEZ GARCIA R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v.16, n.4, 483-492p., 2005.

DOMENE, S.M.A. **A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional**. São Paulo: Psicologia USP, v.19, n. 4, p. 505-517, outubro/dezembro, 2008.

DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. **Educação e direito à alimentação**. **Estudos avançados**, 21 (60), 2007.

FRANKLIN, M.J.C. **A Educação Física escolar como meio de prevenção da obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas das municipais de Oiapoque – AP**. 2010. Disponível em: http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/4601/1/2012_MarvenJuniusdaCostaFranklin.pdf; Acesso 05 de Ago. de 2015.

FROELICH, E. **A capacidade de “fazer diferente”: os condicionantes legais e as estratégias de governança na implementação do Programa de Alimentação Escolar em Dois Irmãos e Tapes (RS)**. 2010. 150f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Rural). Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

GABRIEL, C.G.; SANTOS, M.V.; VASCONCELOS, F.A.G.; Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife , v. 8, n. 3, p. 299-308, set. 2008 .

GIL, A. C.. Como classificar as pesquisas? In: _____, **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Loyola, 2002. cap. 4. p. 41-57.

GOMES, D. C. **Educação Nutricional: Educação nutricional: uma necessidade eminente no currículo do estado de São Paulo**. 2013. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

HONORIO, A.R. F.; BATISTA, S.H.; **Percepções e demandas de nutricionistas da alimentação escolar sobre sua formação**. Trab. educ. saúde, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 473-492, ago. 2015.

JUZWIAK, C.R.; CASTRO, P.M.; BATISTA, S.H.S.; **A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (Opeas): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, 2013.

MAGALHÃES, V.C., MENDONÇA, G. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. **Cad Saúde Pública**. p129-39., 2003.

MAIA, E.R; LIMA JÚNIOR, J.S.P.; ELOI, A.C.; GOMES, C.C.; NOBRE, M.M.F.; Validação de metodologias ativas de ensino- -aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. **Rev Nutr**. 2012; 25(1):79-88.

MARIN, T; BERTON, P; ESPÍRITO SANTO, L.K.R.; Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação de hábitos alimentares. **Revista F@pciência**. v.3, n.7, p.72-78. Apucarana-PR, 2009.

MELLO, A.L; VIDAL, J.P.O; SAMPAIO, L.R; SANTOS, L.A.S; FREITAS, M.C.S; FONTES, G.A.V.; Perfil do nutricionista do programa nacional de alimentação escolar na região Nordeste do Brasil. **Rev Nutr** 2012; 25(Supl. 1):119-132.

MELLO, L. D.; PERES, S. R. Mostra de alimentação como intervenção pedagógica na tentativa de promover a educação alimentar em uma escola pública do RS. **Rev. Ciênc. Ext.** v.10, n.3, p. 143-162, 2014.

MENDONÇA, D.R. (2006) **Importância da Educação Nutricional**. Sociedade Brasileira de Diabetes Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/Colunistas/Nutricao_e_Ciencia/index.php?id=1005>. Com acesso em: 06 de ago de 2015.

MENDONÇA M.R.T; SILVA M.A.M; RIVERA I.R; MOURA A.A; Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes da cidade de Maceió. **Rev Assoc Med Bras.** 2010;56(2):192-6.

MORAES, J.F; GUIDO, M.; Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 146 -Julho de 2010.

MOURÃO, D. M.; BRESSAN, J. Influência de alimentos líquidos e sólidos no controle do apetite. **Rev. Nutr.**, Campinas, 22(4): 537-547, jul./ago., 2009.

PIETRUSZYNSKI, E.B; ALBIERO, K.A; POPPER, G; TEIXEIRA, P.F.; Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escolar: apresentação de uma proposta. **Rev. Teoria e Prática da Educação**, 13 (2):223-229, maio./ago. 2010.

PIMENTA, J.C; RODRIGUES, K.S, M.; **Projeto Horta Escola: ações de educação ambiental na escola centro promocional todos os santos de Goiânia (GO)**. Simpósio de educação ambiental e transdisciplinaridade, v. 2, p. 8-9, 2011.

PROJETO EDUCANDO COM A HORTA ESCOLAR, disponível em: <http://www.cre.se.df.gov.br/ascom/documentos/hortasubeb/educando_horta_escola_r.pdf> acesso em ago. 2015.

PERRY C.; BISHOP D.B.; TAYLOR G.R.; DAVIS M.; STORY M.; GRAY C.I.; A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children. **Health Educational Behavior**, 31:65-76p., 2004.

RAMOS, M.O; “As crianças estão se sentindo importantes”: avanços na Alimentação Escolar a partir da Lei 11.947/2009 e da compra da Agricultura Familiar. **Revista Trajetória – Multicursos**, 2011.

RAMPASO, D.A.L.; DORIA, M.A.G.; OLIVEIRA, M.C.M.; SILVA, G. T. R. (2012). Teatro de fantoche como estratégia de ensino: relato da vivência. **Rev. Bras. Enferm.**, 64 (4), 783-785.

REUTER, E.M; REUTER, C.P; BURGOS, L.T; RECKZIEGEL, M.B; NEDEL, F.B; ALBUQUERQUE I.M, et al.,. Obesidade e hipertensão arterial em escolares de Santa Cruz do Sul – RS, Brasil. **Rev Assoc Med Bras**. 2012;58(6):666-672.

REZENDE, G.; OLIVEIRA, J. R.; GAMBARDELLA, A. M. D.; ZOLLNER, C.; Associação entre número de refeições diárias e excesso de peso em adolescentes. **Revista Nutrire**, v.34, p.90-90, 2009.

SANTOS L. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, 18:681-92p., 2005.

SANTOS, V. S.; MIQUELANTI, V. P. Estado nutricional e consumo de alimentos diet e light em adolescentes de escolas públicas e privadas de Patos de Minas, MG. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, v.1, n. 1, p.101-120. 2009.

SILVA, M. X. (2010). **Nutrição escolar consciente: oficinas de culinária para alunos do ensino fundamental das escolas públicas do município de Duque de Caxias/RJ**. Dissertação de Mestrado, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ.

SOUZA, E. A.; BARBOSA FILHO, V.C.; NOGUEIRA, J. A. D.; AZEVEDO JUNIOR, M.R.; **Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 27, n. 8, p. 1459-1471, Ago. 2011.

TASSITANO, R.M. et al.,. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes, estudantes de escolas de Ensino Médio de Pernambuco, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, n. 22, v.4, p. 503-515. 2009.

TRICHES, R.M.; SCHNEIDER, S. **Alimentação Escolar e Agricultura Familiar: reconectando o consumo à produção**. Saúde e Sociedade. São Paulo, 19(4):.933-945, 2010.

ZANZUL, M.S. (2008). **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento**. Tese de Doutorado, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, SP.

WEFFORT, V. R. S.; MELLO, E. D.; SILVA, V. R.; ROCHA, H. F. Lanche Saudável - Manual de orientação. São Paulo: **Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento Científico de Nutrologia, 201.

APÊNDICE(S)

APÊNDICE A - Questionário para Discentes

PESQUISA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Data: ____/____/____

- 1) Idade: _____ anos 2) Peso: _____kg 3) Altura: _____m
- 4) Sexo: () masculino () feminino
- 5) Naturalidade: _____
- 6) Bairro em que mora: _____
- 7) Trabalha? () empregado () desempregado () trabalho temporário
- 8) Quantas refeições/lanches você faz por dia?
 () uma () duas () três () quatro () cinco () outro:.....
- 9) Faz lanche entre as principais refeições? () sim () não
- 10) Se sim, qual é o seu lanche:.....
- 11) Faz atividades físicas com frequência? () sim () não
- 12) Se sim, que atividade física realiza?
- 13) Você sabe o que é reaproveitamento alimentar: () sim () não
- 14) Você pratica o reaproveitamento alimentar: () sim () não
- 15) Se sim, cite dois alimentos que você re-aproveita:
 (1)..... 2).....
- 16) Já aprendeu, teve aulas ou assistiu algum curso sobre a importância dos alimentos e a alimentação para a saúde? () Sim () Não

Se sim, qual? :.....

17) Qual é a quantidade de água em média, que você bebe por dia, em litros?

R: litros

18) Você bebe refrigerante? ()nunca ()só em festas

()só nos finais de semana ()sempre

19) Atualmente faz dieta? () sim () não

20) Se sim: () por conta própria () acompanhada por um especialista

21) Você já consultou um nutricionista? () sim () não

22) Você controla o sal (Cloreto de Sódio) na sua alimentação? () sim () não

23) Você consome em geral produtos: () Diet () Light () todos sem distinção

24) Marque com um “x” na tabela que segue, com relação ao consumo dos alimentos:

Tipo	Não Consome	Consome 1x por semana	Consome 3x por semana	Consome 5x por semana	Consome todo dia
Frutas					
Verduras					
Carnes vermelhas					
Frituras					
Doces					
Carnes brancas					
Massas					
Batatas					

25) Como você classificaria a sua alimentação diária?

() Muito saudável () Pouco saudável

() Média

() Muito ruim