

## **ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Jucicléia Nathália da Silva Mendes<sup>1</sup>; Silvana Gonçalves Brito de Arruda<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Vitória de Santo Antão, PE, Brasil; E-mail: nathaliajns@hotmail.com. <sup>2</sup>Professora Doutora da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Vitória de Santo Antão, PE, Brasil

**Resumo:** O presente trabalho objetivou revisar de forma sistemática a produção científica sobre estratégias de educação alimentar e nutricional em escolares do ensino fundamental. A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. É durante a infância, que as crianças são expostas a inúmeros estímulos que poderão influenciar as suas escolhas alimentares na vida adulta. Tendo em vista que a proporção de crianças com maus hábitos alimentares é bastante frequente, vê-se a importância de traçar estratégias que incitem ao aprendizado dessas questões e que incentivem a mudança do comportamento alimentar. São essas ações que envolverão os indivíduos ao longo de todo o curso da vida, considerando todas as interações e significados que compõem esse comportamento.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição de escolares; Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional.

### **INTRODUÇÃO**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da promoção da saúde, e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e o controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos, como as doenças crônicas não transmissíveis e as deficiências nutricionais. A EAN contribui, ainda, para a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos e a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012). O ambiente escolar é considerado um excelente lugar para o desenvolvimento de ações direcionadas a promoção de saúde e qualidade de vida, isso porque na idade escolar, o indivíduo está passando pelo processo de maturação biológica. De acordo com Marin *et al* (2009), a formação correta hábitos alimentares na infância favorecem a uma boa saúde ao longo da vida. Outro motivo é a possibilidade de inclusão da comunidade social, familiar e escolar em todo o processo de formação e consolidação de hábitos (JUZWIAK *et al*, 2013). Diante disso, considerar que os hábitos alimentares de determinada população precisam ser alterados é um grande desafio para as políticas públicas e para a educação em nutrição, dado que esses envolvem relações entre pessoas e comportamentos humanos (BOOG, 2013). A alimentação adequada da criança e do adolescente garante qualidade na vida adulta. A escola é espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e

deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis (BRASIL, 2009).

Mesmo diante dos avanços e acúmulos de conhecimento sobre EAN e sua crescente valorização, sobretudo nas políticas públicas em alimentação e nutrição, seu âmbito de atuação não está distintamente definido, dispendo de diferentes entendimentos quanto a sua abordagem prática e conceitual, bem como um consenso das dificuldades de desenvolver intervenções em decorrência da baixa existência de referenciais teóricos, metodológicos e operacionais, havendo escassas referências quanto aos elementos que presidem sua prática (SANTOS, 2012). As atividades educativas promotoras de saúde na escola, em particular a promoção da alimentação saudável (PAS), representam possibilidade concreta de produção de impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar. Tais atividades devem ser implementadas por meio de ações intersetoriais e transversais, com inclusão do tema no projeto pedagógico das escolas. (BRASIL, 2010). Considerando que o ato de se alimentar não é meramente biológico, mas repleto de significados socialmente construídos, e que as escolhas são determinadas pela percepção dos indivíduos sobre a realidade, este estudo teve como objetivo analisar as estratégias de educação alimentar e nutricional na comunidade escolar, afim de observar seu comportamento.

## METODOLOGIA

Este estudo tem como método a pesquisa bibliográfica de artigos, por meio de revisão bibliográfica nas bases de dados da “SciELO” e “Google Acadêmico”, a fim de reconhecer artigos científicos publicados entre os anos de 2008 a 2018. A busca teve como descritores os termos: Educação Alimentar e Nutricional (EAN); Educação Alimentar e Nutricional para escolares; Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional. Os artigos foram pré-selecionados pelos títulos em que deveriam conter referência aos descritores e seguido da leitura dos resumos de livre acesso. Ao final, foram selecionados 7 artigos resultantes das pesquisas nas bases e da pesquisa complementar para compor esta revisão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As estratégias utilizadas e os resultados obtidos através da realização do levantamento bibliográfico encontram-se dispostos no quadro a seguir (quadro 1).

AUTOR	ANO	ESTRATÉGIA E RESULTADOS OBTIDOS
GARCIA <i>et al.</i>	2008	Realização, por meio de diferentes metodologias, de dinâmicas de grupo, palestras, jogos educativos, pintura, desenho e realização de exercícios com temas de Nutrição e de Odontologia. Como resultado, percebeu-se uma melhora no estado nutricional (aumento no número de eutróficos, diminuição no número de sobrepeso e de risco nutricional).
		Execução de capacitação de professoras para a educação alimentar e nutricional para crianças de

GONÇALVES <i>et. al.</i>	2009	uma rede particular de ensino. A capacitação demonstrou-se eficaz com uma aprendizagem mais produtiva dos alunos e uma segurança e consciência maior das professoras, para continuar com o processo de orientação.
BOTELHO <i>et. al.</i>	2010	Utilização de estratégia de grupo operativo, desenvolvendo-se oficinas de explanação dialogada com teatro de fantoches, atividades lúdicas (jogo da memória, “batata-quente” etc.). A ação apresentou um impacto positivo nas crianças (as mesmas recordavam os pontos-chave das atividades, recomendações etc.) e as respostas às atividades corresponderam, em sua maioria, ao esperado.
VARGAS <i>et al.</i>	2011	Produção de atividades com estudante de escolas públicas utilizando como recursos: dinâmicas, filmes, discussões, apresentações e oficinas. Resultou-se em um aumento das proporções de jovens que relatou “nunca ou quase nunca” consumir lanches vendidos por ambulantes e decresceu também a substituição do almoço ou jantar por lanche.
MORAIS <i>et.al</i>	2016	Realização de dinâmica de perguntas e respostas sobre a alimentação, desenvolvida com estudantes de ensino fundamental de uma escola municipal. Como resultados houve um maior comprometimento e troca de saberes dos grupos, bem como uma promoção da saúde satisfatória, observando-se um conhecimento científico maior, além da quebra de alguns tabus e o senso comum acerca da alimentação. A atividade facilitou o processo ensino-aprendizagem e tornou-o mais significativo.
FAGUNDES <i>et al.</i>	2017	Elaboração de um jogo eletrônico com a temática de Educação Alimentar e Nutricional, voltado para escolares de 7 a 10 anos. A utilização do jogo eletrônico possibilitou uma maior aprendizagem diminuindo a lacuna existente entre teoria e prática, o uso desse recurso pode alcançar um elevado interesse dos aprendizes e uma rápida assimilação do conteúdo.
FERREIRA <i>et al.</i>	2018	Execução de debates, dinâmicas e discussões sobre a obesidade, sobre a importância da alimentação saudável e sobre a pirâmide alimentar. Através das estratégias adotadas, as crianças foram participativas e capazes de entender os motivos pelos quais é necessária tanta preocupação com a qualidade do seu lanche escolar, além da capacidade de identificar e discernir quais são os principais nutrientes presentes nesses lanches e os motivos pelos quais elas deveriam evitá-los.

**Quadro 1-** Autores, ano de publicação e estratégias e resultados obtidos nos respectivos estudos.

Com base nos resultados obtidos é possível observar que todos autores reconhecem os benefícios da utilização de estratégias para a educação alimentar e nutricional de escolares apresentando argumentos consistentes. As ações educativas de alimentação e nutrição devem ser procedidas de um diagnóstico educativo, como os apresentados na maioria dos artigos estudados, destacando a importância da estruturação de um planejamento com objetos, recursos, atividades, efeitos e contexto da intervenção, com clareza do grupo populacional para o qual a ação será dirigida. (CERVATO-MANCUSO, 2011). Nesse sentido, os estudos apresentados nesta revisão, não apresentaram detalhamento aprofundado das ações, fornecendo, assim, menos elementos para a compreensão do processo educativo testado na pesquisa.

Em relação às principais estratégias abordadas, além da predominância dos métodos tradicionais (palestras, discussões e apresentações), notou-se também a associação com atividades lúdicas que foram frequentes. Atividades lúdicas são consideradas recursos metodológicos e se destacam como uma das maneiras mais eficazes de envolver os alunos nas atividades porque a brincadeira é algo inerente à criança, configurando em sua forma de trabalhar, refletir e discutir o mundo que a cerca. (BRASIL, 2012). Já uso de jogos eletrônicos na EAN infantil permite a utilização de métodos mais dinâmicos, atrativos e próximos a realidade das crianças, o que auxilia na aprendizagem, tornando-a mais prazerosa, além de promover o interesse e a assimilação dos conteúdos por parte do usuário (CORRÊA et al., 2013).

Barbosa et al. (2013) sugerem algumas reflexões para que o processo de EAN seja efetivo e alcance os resultados almejados, e uma delas é que não é só o estudante que precisa ser educado do ponto de vista da alimentação, mas gestores, professores, merendeiras, agricultores familiares, nutricionistas, coordenadores pedagógicos e também os pais. Neste sentido, destaca-se que a grande maioria dos estudos selecionados nesta pesquisa não estendeu a EAN para além dos alunos. Dessa maneira, é necessário pensar em ações que envolvam estes outros agentes sociais como importante força de mudança de comportamento dos estudantes (SANTOS, 2005). A educação a favor da saúde visa a auto capacitação dos indivíduos e dos vários grupos de uma sociedade para lidar com os problemas fundamentais da vida cotidiana, como nutrição, desenvolvimento biopsicológico e reprodução, dentro do contexto atual de uma sociedade em rápida mudança. É evidente que a educação nutricional se torna parte essencial da educação para a saúde, visto que a saúde física e mental depende do estado de nutrição do indivíduo (TURANO e ALMEIDA, 1999).

## CONCLUSÃO

A realização desta revisão da literatura não deixa dúvidas sobre a importância da EAN na escola, sendo capaz, inclusive, de modificar a forma como os alunos enxergam e valorizam a alimentação. É oportuno que seja desencadeado um processo de reflexão sobre as possibilidades e limites da EAN, como forma de contribuir para avanços neste campo. Dessa forma, sugere-se que haja um desenvolvimento de abordagens que permitam abranger as questões alimentares em uma perspectiva mais ampliada, envolvendo todos os membros

sociais presentes no âmbito dos escolares e também propondo estratégias problematizadoras que superem a lógica reducionista da transmissão de informação. Faz-se necessário, então, que o ambiente escolar funcione como veículo fornecedor de informações e atividades relacionadas a hábitos de alimentação saudável e a educação nutricional deve ser utilizada como estratégia para esse fim.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, N.V.S. et al. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.18, n.4, pp. 937-945, 2010.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. *Revista de Nutrição*, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.

BOTELHO LP, ZANIRATI VF, PAULA DV, LOPES ACS, SANTOS LC. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo. *Nutrire Rev Soc Bras Aliment Nutr* 2010; 35:103-16.

BRASIL. Decreto nº 7.083, de 27 de janeiro de 2010. Dispõe sobre o Programa Mais Educação [Internet]. *Diário Oficial da União*; 27 jan 2010 [cited 2014 Oct 31]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2010/decreto/d7083.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7083.htm)

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução FNDE /CD Nº 038, de 23 de agosto de 2004. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF, 2004. Disponível em: [https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=RES&num\\_ato=00000038&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2004&sgl\\_orgao=D/FNDE/MEC](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000038&seq_ato=000&vlr_ano=2004&sgl_orgao=D/FNDE/MEC). Acesso em: 2 set. 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio nas redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília: *Diário Oficial da União*; 09 maio 2006.

CERVATO-MANCUSO, A. M. Elaboração de um programa de educação nutricional. In: DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO (Orgs.). *Mudanças alimentares e educação nutricional*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 187-197.

CORRÊA, A. G. D., KLEIN, A. N., SALVIONI, C., FICHEMAN, I. K., LOPES, R. D. Desenvolvimento e Avaliação do Jogo DuchsVille para Apoiar o Processo de Aprendizagem Nutricional: estudo de caso com adolescentes com distrofia muscular de Duchenne. *Novas Tecnologias na Educação*, Rio Grande do Sul, vol.11. n. 3, 2013.

FAGUNDES A.A., LIMA M.F, SANTOS C.L. Jogo eletrônico como abordagem não-intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil. • IJKEM, INT. J. KNOWL. ENG. MANAGE., v.5, n.13 • FLORIANÓPOLIS, SC • FEV. 2017 • ISSN 2316-6517.

FERREIRA, S. D. Educação alimentar e nutricional em escolares do ensino fundamental i do município de Araçatuba-SP. Revista Saúde UniToledo, Araçatuba, SP, v. 02, n. 01, p. 74-80, ago. 2018.

GARCIA RN, ALMEIDA EB, SOUZA K, VECHI G. Nutrição e odontologia: a prática interdisciplinar em um projeto de extensão. RSBO 2008; 5:50-7.

GONÇALVES V. S. S.; BARROS M. S.; DIAS C. A.; MIRANDA A. S. Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil. Rev. Simbio-Logias, V. 2, n.1, Maio/2009

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L.K.R.E. Educação nutricional e alimentar: Por uma correta formação dos hábitos alimentares. Revista F@pciência, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

MORAIS J.R., NOVAES J.F., AZEVEDO F. M., TEIXEIRA B.A., CAMPOS I.X., COELHO M. F. Dinâmica “mitos e verdades” como estratégia de educação alimentar e nutricional de escolares: um trabalho de extensão realizado pelo Programa de Educação para o Trabalho do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (PET-NUT/UFV). JMPHC. Journal of Management and Primary Health Care. 2016; 7(1):12-12.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 453-462, fev. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232012000200018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000200018)> Acesso em: 2 set. 2018.

SANTOS, L.A.S. et al. Formação de coordenadores pedagógicos em alimentação escolar: um relato de experiência. Ciência & Saúde Coletiva, v.18, n.4, p. 993-1000, 2013.

TURANO, Wilma. ALMEIDA, Célia Cunha Cordeiro de. Educação Nutricional. In: GOUVEIA, Emília L. Cruz (Org.). Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

VARGAS ICS, SICHIERI R, SANDRE-PEREIRA G, VEIGA GV. Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. Rev Saúde Pública 2011; 45:59-68.