

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA

Bruno Pinho de Lucena ¹

Thayná Kelly Formiga de Medeiros ²

Maria Andréa Amorim Ferreira ³

RESUMO

A educação nutricional é uma temática relevante que deve ser discutida no ambiente escolar, pois promove a proteção da saúde e o desenvolvimento sustentável, ao considerar que, nos últimos anos, inúmeros problemas foram evidenciados pela alimentação inadequada entre crianças e adolescentes. Este estudo objetivou reconhecer os benefícios proporcionados pela alimentação saudável, por meio de reflexões sobre hábitos alimentares, escolhas conscientes de alimentos nutritivos e de boa qualidade, bem como a importância da higiene dos alimentos, sua associação com os exercícios físicos, e os distúrbios provocados por uma nutrição inadequada. Participaram do estudo, 148 alunos do ensino médio da Escola Cidadã Integrada e Técnica Dr. Dionísio da Costa, no município de Patos, Paraíba. Foram realizadas exposições de conteúdos teóricos e práticos, relacionados à pirâmide alimentar, nutrientes, Índice de Massa Corporal (IMC), conservação e reaproveitamento de alimentos, buscando estimular o interesse dos alunos. Além disso, ocorreram palestras com nutricionistas e oficinas com enfoque nesta temática. Observou-se que os alunos mantiveram-se participativos e motivados, expressando criatividade na elaboração e desenvolvimento das oficinas e estandes. Percebeu-se que ao promover atividades relacionadas à educação nutricional no ambiente escolar, toda a comunidade foi instigada a promover hábitos saudáveis. Desse modo, ações de reeducação alimentar que incentivam os alunos a serem multiplicadores do conhecimento, tornam-se importantes para promover o bem estar da comunidade e devem ser trabalhadas com maior frequência na escola, tornando a aprendizagem significativa, contextualizada e próxima à realidade do estudante.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Reeducação Alimentar, Desenvolvimento Sustentável, Ambiente Escolar.

INTRODUÇÃO

A Escola Cidadã Integral e Técnica (ECIT) Doutor Dionísio da Costa é considerada uma escola de comunidade local pobre, onde pouco se sabe e muito necessita. O projeto “A Importância da Educação Nutricional na Escola”, surgiu devido à necessidade de contribuir com a formação de valores como uso e manutenção de uma alimentação saudável, contribuindo com uma mudança positiva nos hábitos alimentares nas novas gerações.

¹ Graduando em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, bruno.pinho59@gmail.com;

² Graduanda em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, thaynak98@gmail.com;

³ Professora de Biologia da Escola Cidadã Integral e Técnica Doutor Dionísio da Costa - PREMEN, andreaamorimjp@gmail.com.

A alimentação é considerada um fator essencial à vida, indo além da simples aquisição de nutrientes, constituindo um traço na identidade do indivíduo e também um reflexo das pressões sociais, pois apresenta significados próprios que podem variar de pessoa para pessoa ou até entre grupos (LOUREIRO, 2004).

A alimentação atua como um agente decisivo na saúde, sendo de grande importância para a definição das condições de vida de cada um (LOUREIRO, 2004) e as constantes mudanças na vida dos adolescentes podem influenciar diretamente em seus comportamentos alimentares e na saúde durante a vida adulta.

Os indicadores de saúde alertam sobre a necessidade de mais políticas públicas voltadas ao jovem e adolescente para prevenir fatores de risco à saúde (SENNA; DESSEN, 2015), nesse contexto, a educação alimentar e nutricional tem se tornado cada vez mais essencial na promoção da saúde, vista como uma estratégia no enfrentamento dos novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição, ao promover o desenvolvimento sustentável (SANTOS, 2012).

Trabalhar os bons hábitos na vida dos jovens e adolescentes, é fundamental no desenvolvimento da capacidade de tomar decisões e avaliar as possíveis consequências de seus comportamentos e atitudes que a longo prazo possam ser prejudiciais, visto que estas estão diretamente relacionadas à prevenção de doenças.

Quando oferecida por meio de uma interação positiva por um adulto, a refeição tem sua aceitação facilitada pelos jovens (SILVA et al., 2016), estando os professores e demais funcionários da escola entre os principais agentes que possibilitam esta aceitação. Desta forma, um dos espaços que mais tem sido visado para a realização de políticas públicas focadas na promoção da alimentação saudável e nutrição é a escola, pois esta é reconhecida como local de prioridade para a formação de hábitos e escolhas (SANTOS, 2012).

“A mudança no perfil nutricional da população, a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e jovens, causados pelo aumento da ingestão de gorduras e a redução da atividade física, provocou o desenvolvimento de uma série de programas de educação nutricional e reforçou o potencial do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) como espaço para esse processo” (FERNANDES et al., 2014, P. 40).

O PNAE vem sofrendo diversas alterações que permitem, cada vez mais, incorporar a promoção da alimentação saudável dentro do ambiente escolar como uma de suas principais metas, porém, mesmo com as mudanças, ainda existem poucas iniciativas que visem a implantação ou avaliação desse propósito (SANTOS, 2012; CAMOZZI et al., 2015).

Esse fato leva a suposição de que a simples instituição de políticas não é suficiente para a promoção de mudanças, sendo necessária a sensibilização da comunidade em relação à promoção de uma alimentação saudável (CAMOZZI et al., 2015). Dessa forma, tendo em vista a ausência de campanhas sobre alimentação e de observações dos hábitos alimentares dos alunos da escola Doutor Dionísio da Costa, onde percebe-se insuficiência de frutas e verduras na dieta dos alunos, surgiu a iniciativa de se trabalhar a alimentação saudável na escola.

Este estudo objetivou reconhecer os benefícios proporcionados pela alimentação saudável, por meio de reflexões sobre hábitos alimentares, escolhas conscientes de alimentos nutritivos e de boa qualidade, bem como a importância da higiene dos alimentos, sua associação com os exercícios físicos, e os distúrbios provocados por uma nutrição inadequada.

METODOLOGIA

O projeto foi realizado ao decorrer do ano letivo de 2019, em uma escola da rede pública de ensino localizada no bairro do Salgadinho, na cidade de Patos, Sertão da Paraíba, a Escola Cidadã Integrada e Técnica Doutor Dionísio da Costa, contando com um total de 148 alunos do ensino médio técnico integrado à educação profissionalizante durante o período de realização do projeto. No decorrer do primeiro bimestre, ocorreram, dentro e fora de sala de aula, exposições de conteúdos teóricos e práticos sobre nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e sais minerais), Pirâmide Alimentar, Índice de Massa Corporal (IMC), conservação e reaproveitamento de alimentos.

Durante a acolhida diária dos alunos pelos professores, no início de cada dia de aula, ocorreram atividades que vizavam aumentar o interesse dos alunos por uma alimentação saudável, apresentando-os à importância dos líquidos como a água e sucos e o valor nutricional das frutas e legumes (Figura 1), incentivando o consumo destes alimentos.

Figura 1: Acolhidas dos alunos realizadas durante o primeiro bimestre de 2019.



Fonte: os autores, 2019.

Foram realizadas, em parceria com *Personal Trainers*, aulas de alongamento e aeróbica (Figura 2) e sobre a importância da associação dos exercícios físicos com a alimentação como forma de estimular nos alunos hábitos mais saudáveis, visto que a adoção de atividades físicas tem importante contribuição na prevenção e reversão de certas limitações (FERREIRA et al., 2017).

Figura 2: Treinamento aeróbico com alunos.



Fonte: os autores, 2019.

No decorrer do segundo bimestre, foram realizadas palestras com nutricionistas abordando sobre alimentação saudável e o Programa Nacional de Alimentação nas Escolas (PNAE), e com uma agente da Vigilância Sanitária, sobre a o trabalho de fiscalização dos

alimentos, sua importância e como é realizado (Figura 3). Também foram realizadas quatro oficinas, “Desmistificando sabores”, “Segurança Alimentar”, “Preparação de Sucos Detox” e “Doenças do Comportamento Alimentar” (Figura 4).

Figura 3: Realização de palestras.



Fonte: os autores, 2019.

Figura 4: Realização de oficinas.



Fonte: os autores, 2019.

DESENVOLVIMENTO

A alimentação é um fator vital, além de ser considerada uma fonte de prazer e partilha e tem reflexo direto nas pressões sociais. Sendo uma das principais determinantes da saúde, possui grande importância na determinação das condições de vida humana (LOUREIRO, 2004). Desta forma, as diversas mudanças vivenciadas constantemente por adolescentes ao longo de seu desenvolvimento, podem influenciar em seu hábitos alimentares e, conseqüentemente, afetando a sua saúde.

A promoção da saúde e da alimentação saudável por meio da educação alimentar tem sido vista, cada vez mais, como uma estratégia indispensável no combate aos desafios nas áreas da saúde, alimentação e nutrição (SANTOS, 2012). O estímulo de bons hábitos se faz necessário para que jovens e adolescentes possam desenvolver capacidades críticas e de tomada de decisões por meio da reflexão sobre diferentes situações para que possam aprender, observar, julgar e realizar suas próprias escolhas (LOUREIRO, 2004).

“A influência do contexto social enfatiza que uma refeição oferecida com interação positiva de algum adulto facilita a aceitação dos alimentos” (SILVA et al., 2016), assim, professores e outros funcionários da escola figuram entre os mais importantes impulsionadores desta aceitação. Desta forma, a escola tem sido um dos espaços mais visados para a realização de políticas públicas para a promoção da alimentação saudável, pois esta é reconhecida como local de prioridade para a formação de hábitos e escolhas (SANTOS, 2012).

Além disso, o fato de que a maioria das crianças e adolescentes realizam diariamente ao menos uma refeição na escola, faz com que os programas escolares sejam considerados um cenário ideal para a promoção da alimentação saudável e mudança de comportamento alimentar (PERALTA et al, 2016). Portanto, ao basear-se em políticas e programas de alimentação, a escola possui o papel de promotora da saúde, ao planejar e executar o cardápio da merenda escolar (SANTOS et al., 2019).

A alimentação escolar possui também caráter pedagógico, por isso, deve estimular no currículo escolar a integração de temas relacionados à alimentação e nutrição (SILVA et al., 2018). É importante que este processo seja realizado de forma interdisciplinar e com participação de diversos profissionais, para que haja uma influência positiva e nas práticas alimentares e no apoio psicossocial aos estudantes (SANTOS et al., 2019).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um programa que busca promover a alimentação saudável dentro do ambiente escolar e por isso, ao longo dos anos

vem sofrendo diversas alterações para possibilitar o cumprimento de sua meta, no entanto, mesmo com as mudanças, as iniciativas para sua implantação permanecem escassas (SANTOS, 2012; CAMOZZI et al., 2015), o que leva à suposição de que a simples instituição de políticas não é suficiente para a promoção de mudanças, sendo também necessária a sensibilização da comunidade em relação à promoção de uma alimentação saudável (CAMOZZI et al., 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a capacitação dos alunos durante o primeiro semestre por meio de palestras e oficinas, a culminância do projeto se deu durante o terceiro bimestre de 2019, com a apresentação para a comunidade e outras escolas do bairro do Salgadinho, com a realização de estandes (Figura 5) sobre Conservação de Alimentos, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), Pirâmide Alimentar e a importância do consumo de todos os grupos alimentares na quantidade adequada, Leitura de Rótulos dos alimentos, Consumo de Sucos e Cálculo de Calorias dos alimentos, executados pelas turmas de 1º, 2º e 3º ano.

Figura 5: Apresentação de estandes.



Fonte: os autores, 2019.

O encerramento do projeto ocorreu com a apresentação de dois alunos do 2º ano, os “Cozinheiros dos Astros”, que fizeram paródias sobre alimentação (Figura 6).

Figura 6: Encerramento do projeto.



Fonte: os autores, 2019.

No geral, foi observada grande aceitação do projeto pelos alunos, que se mostraram bastante participativos, respondendo de maneira positiva aos conhecimentos apresentados durante as palestras e oficinas, além de expressarem bastante criatividade na elaboração e desenvolvimento dos estandes. Verifica-se também que ao promover uma alimentação saudável o projeto favorece à comunidade do bairro.

Estudos demonstram que a introdução de técnicas para o aumento da participação dos sujeitos em projetos que envolvem saúde e alimentação tem se tornado frequente, no entanto, a cooperação destes acaba, muitas vezes, se tornando restrita à tirada de dúvidas (SANTOS, 2012). Assim, estas técnicas buscam, geralmente, apenas a facilitação de atitudes sem que haja uma mudança real no modelo baseado na transmissão de informações (SANTOS, 2012). Dessa forma, é importante que as atividades de promoção da saúde e alimentação saudável estejam abertas a participação ativa de seu público alvo, pois estes serão importantes disseminadores do conhecimento adquirido.

“A educação alimentar e nutricional é uma tarefa complexa, na qual teorias do campo das Ciências Humanas devem ser incluídas” (CAMOZZI et al. 2015). Portanto, uma das preocupações do projeto realizado na escola Dr. Dionísio da Costa, foi trazer profissionais qualificados para que além de oferecer conteúdo relevante, apresentassem este conteúdo de forma acessível e de fácil compreensão para os alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto contribuiu para a construção do ensino-aprendizagem, tendo em vista que as atividades realizadas foram planejadas de forma interdisciplinar e de modo que os alunos tivessem uma experiência de aprendizado não tradicional, que estimulou a participação, interação e curiosidade.

Ações de reeducação alimentar e incentivo à prática de exercícios físicos realizadas nas escolas permitem a construção de hábitos saudáveis aos alunos e, se realizadas de maneira mais efetiva, esses alunos podem tornar-se multiplicadores de conhecimento, transmitindo-o para seus familiares e outras pessoas com quem tem convívio. Desta forma a realização deste tipo de estudo é de grande importância para a promoção da saúde e devem ser trabalhadas com maior frequência no ambiente escolar para tornar a aprendizagem mais contextualizada e significativa.

REFERÊNCIAS

CAMOZZI, A. B. Q.; MONEGO, E. T.; MENEZES, I. H. C. F.; SILVA, P. O. 2015. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 1, p. 32-37.

FERNANDES, A. G. S; FONSECA, A. B. C.; SILVA, A.A. 2014. Alimentação escolar como espaço para educação em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 39-48.

FERREIRA, N.; SILVA, M. N.; GENESTRA, M. 2017. Promoção da saúde com ênfase na atividade física e alimentação saudável. **Cadernos UniFOA**, v. 4, n. 1 (Esp.), p. 91-96.

LOUREIRO, I. 2004. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55.

PERALTA, L. R.; DUDLEY, D. A.; COTTON, W. G. 2016. Teaching healthy eating to elementary school students: a scoping review of nutrition education resources. **Journal of School Health**, v. 86, n. 5, p. 334-345.

SANTOS, K. M.; MARTINS, M. L.; MARINHO, L. C. S.; SOBRINHO, S. A. G. V.; ALVES, I. L. C.; SANTOS, M. A. 2019. Alimentação de Crianças em Ambiente Escolar - Uma Visão Interdisciplinar. DESAFIOS - **Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 6, n. 2, p. 85-91.

SANTOS, L. A. S. 2012. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462.

SENNA, S. R. C. M.; DESSEN, M. A. 2015. Reflexões sobre a saúde do adolescente brasileiro. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 16, n. 2, p. 217-229.

SILVA, S. U.; MONEGO, E. T.; SOUSA, L. M.; ALMEIDA, G. M. 2018. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2671-2681.

SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. 2016. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, v. 19, n. 2.