

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E O APRENDER NA ESCOLA

### AUTORES

**Ana Paula Neves ALMEIDA**

Graduando em Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

**Ellen de Lima BORGES**

Docente do curso de Nutrição da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

### RESUMO

A educação nutricional nas escolas se faz cada vez mais necessário para garantir gerações com hábitos alimentares mais saudáveis e com índices de doenças crônicas não transmissíveis mais baixas, capazes de inverter a realidade da transição nutricional. O objetivo do presente estudo é avaliar o conhecimento alimentar e nutricional de escolares ingressantes no primeiro ano do ensino fundamental-I, através da aplicação de três questionários ilustrativos contendo imagens de alimentos que representam os diferentes grupos alimentares, construtores, reguladores e energéticos. Após a aplicação dos questionários e tabulação do mesmo, foi possível verificar um bom conhecimento nutricional e alimentar frente aos alimentos reguladores (61,53%). Em contrapartida apenas 23,52% dos alunos souberam identificar o alimento construtor, indicando assim um conhecimento ruim quanto a esse grupo alimentar. Entretanto, após as aulas de educação alimentar e nutricional, verificou-se uma melhora na identificação dos alimentos de diferentes grupos alimentares. Tal estudo deixa evidente a importância da educação alimentar e nutricional ao longo do período letivo principalmente nos primeiros anos do ensino básico fundamental.

### PALAVRAS - CHAVE

**PALAVRAS-CHAVES:** Educação nutricional. Hábitos alimentares. Escola.

## 1. INTRODUÇÃO

Os danos para a saúde que podem decorrer do consumo insuficiente ou excessivo de alimentos são há muito tempo conhecidos pelos seres humanos, mas recentemente surgem evidências de que características qualitativas da dieta sejam importantes na definição do estado de saúde, principalmente no que diz respeito às doenças crônicas degenerativas da idade adulta (MONTEIRO et al, 2000).

Assim, a industrialização e urbanização trouxeram aumento da ingestão de calorias e diminuição da atividade física, estabelecendo o princípio do sobrepeso, ou seja, maior ingestão calórica e menor gasto energético, com acúmulo de gordura. Isso sem contar os danos na população infanto-juvenil, outros fatores agravam o problema, como o desmame precoce e introdução de alimentos altamente calóricos desde o início da vida. Crianças e jovens tem cada vez menos espaços gratuitos para praticar atividades físicas e incorporam formas de lazer sedentárias, como computadores e televisão. As refeições rápidas e fora de casa com refrigerantes, salgadinhos, sanduíches e biscoitos substituíram o arroz, feijão, carne e verdura, até mesmo a merenda escolar. A obesidade é hoje a terceira doença nutricional do Brasil, apenas superada pela anemia e desnutrição. Cerca de 32% dos adultos brasileiros apresentam algum grau de excesso de peso; compreender e analisar as dietas de diferentes populações pode trazer valiosas contribuições para o entendimento da prevalência de doenças relacionadas com a alimentação, como hipercolesterolemia, diabetes mellitus e obesidade (TARDIDO & FALCÃO, 2006).

No geral, o conceito de transição nutricional corresponde às mudanças dos padrões nutricionais, modificando a dieta das pessoas e se correlacionando com mudanças sociais, econômicas, demográficas e relacionadas à saúde. Sendo a característica básica para tal transição o crescimento da dieta rica em gorduras, açúcares, alimentos refinados e redução em carboidratos complexos e fibras. Normalmente, o aumento da obesidade está associado a esta dieta, conjuntamente com a diminuição da atividade física (MONTEIRO et al, 2000).

O reflexo da transição nutricional frente aos escolares é uma realidade, sendo de extrema importância o acompanhamento da merenda escolar seguido de atividades de educação nutricional, visando à qualidade de vida (ISSA, 2014). Assim a escola torna-se um ambiente de promoção de bons hábitos alimentares, surgindo assim o conceito de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) necessários para a promoção da saúde (SILVA, 2009).

Ao longo do tempo, vários programas relacionados à educação nutricional surgiram com o intuito de melhorar a qualidade alimentar, destacando o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), objetivando o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica (ALBUQUERQUE, 2010), vindo de encontro com a realidade do estado nutricional dos escolares, marcada pelo aumento do índice de sobrepeso/obesidade (PEDRAZA, 2017). Reforçando mais uma vez que sobrepeso e obesidade quando não controlados, favorecem o avanço das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (DUCAN, 2012).

Dentro do PNAE a nutricionista deve planejar a educação nutricional, considerando não somente a alimentação mas também o meio social onde encontra-se o indivíduo, sucesso assim o sucesso na prática saudável da alimentação (ALBUQUERQUE, 2012). Sendo evidenciado entre os escolares práticas alimentares não saudáveis que representam insegurança alimentar, ressaltando assim mais uma vez a

necessidade de políticas públicas que garantam acesso aos alimentos em quantidade e em qualidade suficientes, promovendo a saúde e bem-esta das crianças e adolescentes (VICENZI,2015).

Frente a contexto apresentado, torna-se de extrema relevância a EAN focada na qualidade alimentar e na saúde dos escolares, levando em relevância vários fatores que permitam ao indivíduo se alimentar adequadamente, incorporando assim os Direitos Humanos a Alimentação Adequada e os direitos a Segurança Alimentar e Nutricional (ALBUQUERQUE, 2010). Ressaltando a escola como um espaço privilegiado para a construção e conquista da autonomia e a adoção de hábitos saudáveis entre as crianças e adolescentes (CAMOZZI,2015), podendo contribuir para a reversão da transição nutricional, seguido da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis que afetam não apenas os adultos mas principalmente as crianças (ACCIOLY,2009).

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo avaliou 50 alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental- I de uma escola particular no Município de São José do Rio Preto-SP, no qual se avaliou o conhecimento alimentar e nutricional dos alunos do 1º anos no início do período letivo de 2017. Sendo aplicado um questionário ilustrativo contendo 3 formulários distintos com 4 imagens de diferentes alimentos para identificar os grupos construtores, reguladores e energéticos. Após a aplicação dos questionários os dados foram tabulados e avaliados por meio de cálculos percentuais, para em seguida iniciar diferentes atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) ao longo dos anos. Após o acompanhamento desta turma entre o período letivo de 2017 e 2018 no qual já se concretizou a alfabetização e que informações básicas de alimentação e grupos alimentares já foram introduzidos, realizou-se uma nova aplicação do mesmo questionário ilustrativo porém já passado mais de um ano e meio da primeira avaliação.

A análise dos dados e verificação da melhora no conhecimento em relação a alimentação e nutrição tornou-se possível após o encaminhamento da pesquisa em questão ao Comitê de Ética e assim sua posterior aprovação.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Gráfico1: Porcentagem do conhecimento sobre alimento regulador pré-aula de EAN aplicado aos alunos do 1º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o início do ano letivo de 2017.

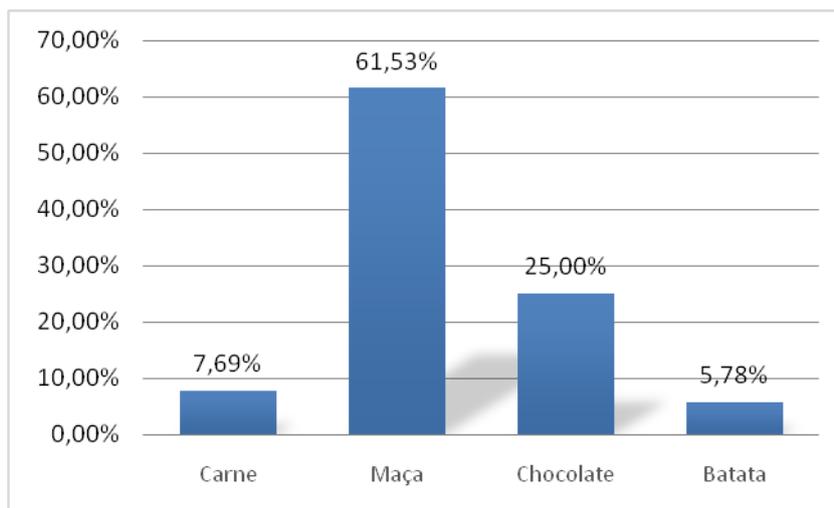
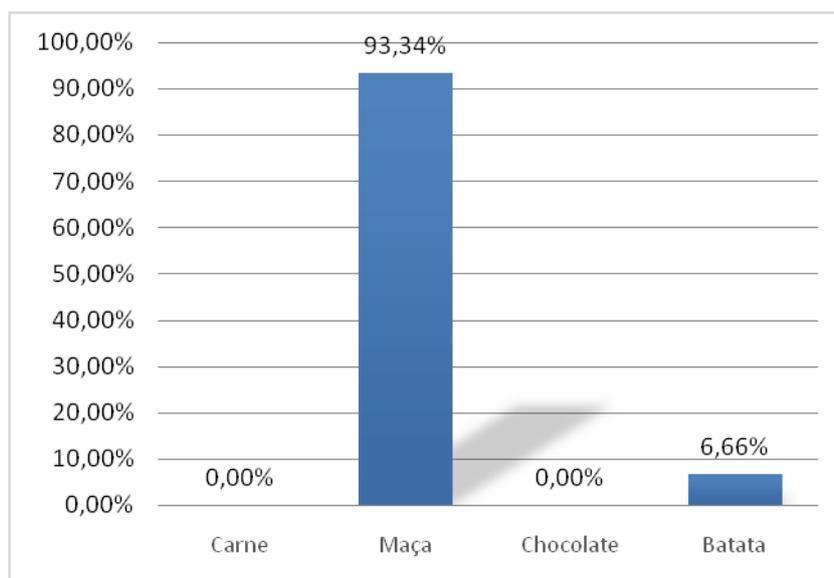


Gráfico 2: Porcentagem do conhecimento sobre alimento regulador pós-aula de EAN aplicado aos alunos do 2º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o término do ano letivo de 2018.



No gráfico 1, representa o pré-conhecimento de ENA frente aos alimentos reguladores, no qual os alunos do 1º ano no início do período letivo de 2017, identificaram a carne (7,69%), maçã (61,53%) e batata (5,78%) como alimento regulador, seguido de um conhecimento adequado de 61,53% em relação ao alimento maçã, fonte de vitaminas e fibras. Em seguida o gráfico 2, representa o pós-conhecimento de ENA frente aos alimentos reguladores, no qual os alunos do 2º ano no final do período letivo de 2018, identificaram praticamente em sua totalidade a maçã (93,34%) sendo o principal alimento regulador, ficando apenas 6,66% para o alimento batata, no qual representa uma importante fonte e energia e não de alimento regulador.

Segundo Miotto (2006), em seu trabalho realizado com crianças de 7 a 10 anos no Município de Cascavél/PR, verificou-se que apenas 6,8% das crianças preferem alimentos reguladores como principal fonte alimentar, apontando o alimento maçã com um consumo de 38,6%. Quando comparados com o presente estudo verifica-se um conhecimento adequado quanto ao grupo de alimentos reguladores, aqui representado pela maçã, e que ao longo dos anos indica um conhecimento mais aperfeiçoado e que provavelmente influenciará em um maior consumo de tal alimento

Gráfico3: Porcentagem do conhecimento sobre alimento energético pré-aula de EAN aplicado aos alunos do 1º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o início do ano letivo de 2017.

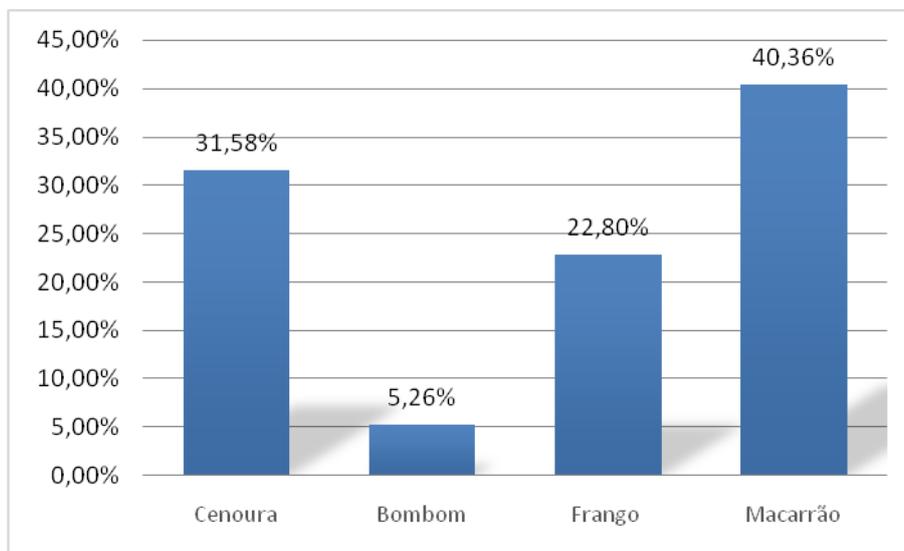
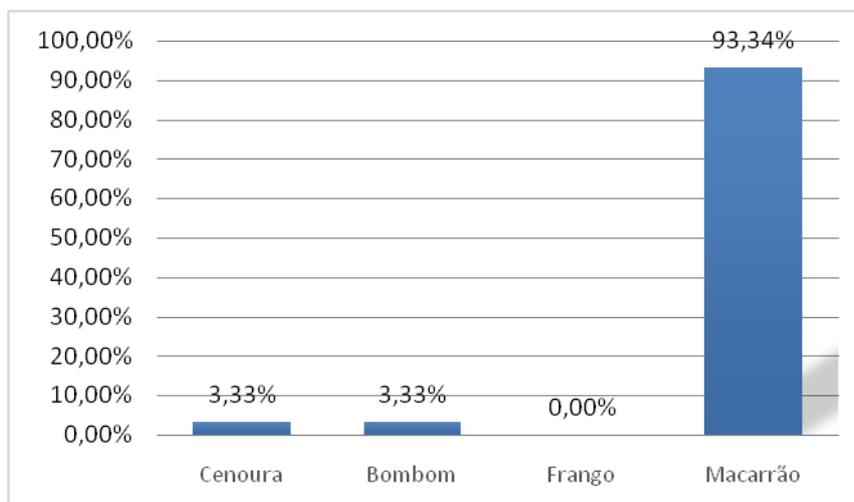


Gráfico 4: Porcentagem do conhecimento sobre alimento energético pós-aula de EAN aplicado aos alunos do 2º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o término do ano letivo de 2018.



No gráfico 3, representa o pré-conhecimento de ENA frente aos alimentos energéticos, no qual os alunos do 1º ano no início do período letivo de 2017, identificaram a cenoura (31,58%), bombom (5,26%) e frango (22,80%) como alimento energético, seguido de um conhecimento adequado de 40,36% em relação ao alimento macarrão, fonte de energia. Enquanto que o gráfico 4, representa o pós-conhecimento de ENA frente aos alimentos energéticos, no qual os alunos do 2º ano no final do período letivo de 2018, identificaram a cenoura e bombom como alimento energético ambos com 3,33%, seguido do macarrão com 93,34%.

Fica evidente que no pós aula de ENA melhoraram seu conhecimento quanto aos alimentos energético, passando a identificar corretamente o alimento fonte de energia para o corpo humana. Segundo Pedraza (2017) a melhora do conhecimento alimentar e nutricional está diretamente ligada ao não conhecimento inicial, identificando uma melhora significativa após as atividade de EAN.

Gráfico 5: Porcentagem do conhecimento sobre alimento construtor pré-aula de EAN aplicado aos alunos do 1º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o início do ano letivo de 2017.

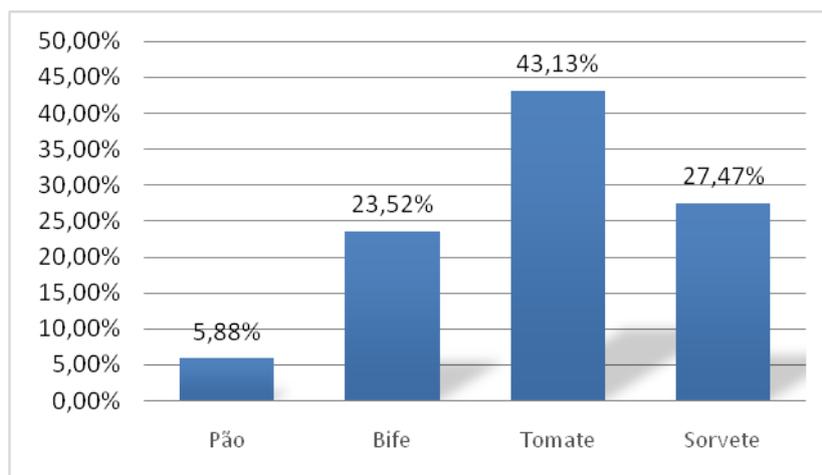
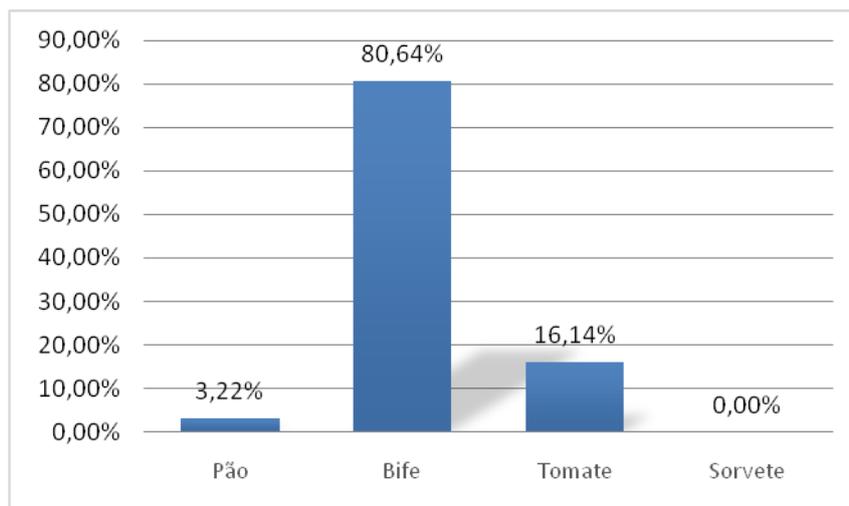


Gráfico 6: Porcentagem do conhecimento sobre alimento construtor pós-aula de EAN aplicado aos alunos do 2º ano do Ensino Fundamental-I de uma escola particular do Município de São José do Rio Preto-SP, durante o término do ano letivo de 2018.



No gráfico 5, representa o pré-conhecimento de ENA frente aos alimentos construtores, no qual os alunos do 1º ano no início do período letivo de 2017, identificaram a pão (5,88%), bife (23,52%), tomate (43,13%) e sorvete (27,47%) como alimento construtor, responsável pelo crescimento e desenvolvimento dos nossos órgãos. Já o gráfico 6, representa o pós-conhecimento de ENA frente aos alimentos energéticos, no qual os alunos do 2º ano no final do período letivo de 2018, identificaram a pão (3,22%), bife (80,64%), tomate (16,14%) e sorvete (0,00%) como alimentos responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento dos nossos órgãos, apontando uma significativa quanto ao conhecimento dos alimentos construtores ao longo dos anos e da evolução escolar.

No estudo feito por Silva (2017) em uma escola pública do município de Várzea Grande/MT, 50% dos meninos consomem carne bovina, enquanto que maior porcentagem de meninas (94%) consomem carne todos os dias. Mesmo quando observamos um conhecimento ruim quanto aos alimentos construtores no pré EAN conforme evidenciado no presente estudo, tal fonte alimentar encontra-se praticamente todos os dias nos pratos dos alunos conforme descrito por Silva (2017).

Após coleta dos dados foi possível avaliar que o conhecimento alimentar e nutricional dos alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental- I logo no início do período letivo encontrava-se adequado, pois 61,53% dos alunos responderam que o alimento maçã ajuda a regular o funcionamento do corpo e quando questionados qual o alimento que dá energia, 40,36% responderam corretamente o macarrão. Em contrapartida apenas 23,52% dos alunos souberam responder adequadamente que o bife é o alimento que ajuda no crescimento. Posteriormente, esses mesmos alunos foram novamente avaliados, após mais de um ano, com os mesmos questionários ilustrativos, apontando uma melhora significativa quanto ao conhecimento alimentar e nutricional, no qual 93,34% dos alunos responderam que o alimento maçã ajuda a regular o funcionamento do corpo e quando questionados qual o alimento que dá energia, 93,34% responderam corretamente o macarrão, seguido de uma melhora significativa frente ao grupo dos alimentos construtores, onde 80,64% dos alunos souberam responder adequadamente que o bife é o alimento que ajuda no crescimento.

#### 4. CONCLUSÃO

Mesmo com um conhecimento alimentar e nutricional adequado em alguns aspectos na primeira aplicação do questionário ilustrativo no início do período letivo, torna-se necessário a educação alimentar e nutricional nas escolas, fato este comprovado após a aplicação do segundo questionário ilustrativo, pós educação alimentar e nutricional, obtendo uma melhora significativa quanto aos conceitos dos grupos alimentares e seus respectivos alimentos.

Evidenciando mais uma vez a educação alimentar e nutricional nas escolas como um dos principais meios para se evitar novos casos de sobrepeso e obesidade, pondo fim a transição nutricional dos tempos atuais. Além de incentivando o consumo variado de alimentos ricos em diversos nutrientes, capaz de contribuir para qualidade de vida das futuras gerações através de uma alimentação adequada capaz de prevenir outras doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão.

#### 5. REFERÊNCIAS

MONTEIRO, C.A. MONDINI, L. COSTA R.B.L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Rev Saude Publica**, v.34, n.3, 2000.

TARDIDO, Ana Paula & FALCÃO, Mário Cícero. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Rev Bras Nutr Clin**. V.21, n.2, p.117-24, 2006.

ISSA, Raquel Carvalho et al. Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. **Rev. Panam. Saúde Pública**, NW Washington, v. 35, n. 2, p. 96-103, 2014.

SILVA, E. C. R., FONSECA, A. B. Abordagens pedagógicas em educação alimentar e nutricional em escolas no Brasil. **VIIEnpec**, Florianópolis, 2009.

ALBUQUERQUE, D. L. B.; MENEZES, C. S. Educação alimentar na escola: em busca de uma vida saudável. **Monografia (Pedagogia) Universidade Federal de Pernambuco**, Pernambuco-PE, 2010.

PEDRAZA, D. F., SILVA, F. A., SILVA MELO, N. L., et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 469-477, 2017.

DUNCAN, B. B., CHOR, D., AQUINO, E. M. L., et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Rev. Saúde Pública**, v. 46, p. 126-134, 2012.

VICENZI, K., HENN, R. L., WEBER, A. P., et al. Insegurança alimentar e excesso de peso em escolares do primeiro ano do Ensino Fundamental da rede municipal de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 5, 1084-1094, 2015.

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, UFRJ, 2009.

SILVA, G. S., SILVA, J. B., TAKI, M. S. Perfil nutricional e estilo de vida de adolescentes de 10 a 12 anos de uma escola pública no município de Várzea Grande-MT. <http://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/viewFile/434/629>.