

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

NUTRITIONAL EDUCATION IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

Gisele Lemos Cabral ¹

RESUMO

Diante da realidade epidemiológica vivenciada em todo mundo, torna-se relevante a compreensão de estratégias que busquem a melhoria da qualidade de vida, controle de doenças e manutenção da saúde de todos os indivíduos. Por isso, a educação nutricional se torna uma estratégia interessante a ser adotada em no ambiente educacional, a partir de ações e atividades de promoção e estímulo a mudança de hábitos. O presente artigo tem como objetivo avaliar a importância da educação nutricional nas escolas, a partir da compreensão do conceito de educação nutricional, bem como a avaliação do nível de engajamento do setor educacional em relação a temática. A pesquisa foi desenvolvida tendo como ponto de partida o seguinte questionamento: Qual a importância da Educação nutricional no ambiente escolar? Com o caráter qualitativo, foi realizada uma revisão bibliográfica em diferentes bases de dados, contando com a contribuição de autores como Souza (2006), Salgado (2009) e Martínez (1996). O desenvolvimento da pesquisa possibilitou a compreensão da falta de engajamento das instituições quanto a promoção da educação nutricional nas escolas, ainda que as mesmas estejam presentes em todos os ambientes do setor, motivada pela realização de atividades pouco criativas, que não visam o envolvimento dos discentes com a temática.

PALAVRAS-CHAVE: Educação nutricional. Educação. Ambiente escolar.

ABSTRACT

Given the epidemiological reality experienced worldwide, it is relevant to understand strategies that seek to improve quality of life, control diseases and maintain the health of all individuals. Therefore, nutritional education becomes an interesting strategy to be adopted in the educational environment, from promotion actions and activities and stimulates the change of habits. This article aims to evaluate the importance of nutritional education in schools, from the understanding of the concept of nutritional education, as well as the evaluation of the level of engagement of the educational sector in relation to the theme. The research was developed taking as its starting point the following question: What is the importance of Nutritional education in the school environment? With a qualitative character, a literature review was conducted in different databases, with the contribution of authors such as Souza (2006), Salgado (2009) and Martínez (1996). The development of the research enabled the understanding of the lack of engagement of institutions regarding the promotion of nutritional education in schools, even if they are present in all environments of the sector, motivated by the performance of uncreative activities, which do not aim at the involvement of students with the theme.

KEYWORDS: Nutritional education. Education. School environment.

¹ Mestranda em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University. E-mail: ph.moura1@hotmail.com

INTRODUÇÃO

De acordo com os órgãos internacionais, a promoção a saúde deve ser cada vez mais estimulada em todos os âmbitos sociais. Na infância, se identifica uma exclusão diante de políticas públicas voltadas a essa temática. Segundo a UNICEF (1998) as crianças eventualmente são excluídas pelas políticas oficiais de saúde apesar de possuírem características mais suscetíveis.

Visando a implementação de temáticas pertinentes na atualidade, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), em seu plano curricular, incorporam o que se define temas transversais, tais como meio ambiente, ética e pluralidade cultural, aos currículos das escolas brasileiras. Essas temáticas não têm como objetivo serem tratadas de forma isolada em nas disciplinas, mas sim, são abordadas transversalmente, ou seja, de forma que possam ser trazidas à tona em qualquer momento da vivência escolar. Ainda assim, nas temáticas transversais não são citados os temas como nutrição, alimentação saudável ou educação nutricional.

Em 2006 foi inserido em suas diretrizes a educação alimentar e nutricional. O objetivo seria inserir o tema aos currículos escolares a partir de ações e projetos juntamente com as temáticas transversais, mas não as incorporando, juntamente as práticas de sustentabilidade social e desenvolvimento sustentável

Diante do exposto e das inúmeras discussões que são possibilitadas a partir da temática, questiona-se: Qual a importância da Educação nutricional no ambiente escolar?

Subentende-se que no cotidiano escolar, ainda que sejam orientadas pelos órgãos públicos a abordagem e implementação de uma alimentação saudável, não ocorrem reais práticas que direcionem as crianças a mudança de hábitos, ou até mesmo, nas instituições de ensino que são ofertadas merendas escolares as mesmas não seguem à risca planos baseados na nutrição completa dos alunos. Ainda, a falta de domínio nas

práticas docentes em relação a temática, desencadeiam o desinteresse por parte dos alunos para os conhecimentos dos alimentos e seus benefícios a saúde.

Ainda, diante da realidade epidemiológica vivenciada em todo mundo, torna-se relevante a compreensão de estratégias que busquem a melhoria da qualidade de vida, controle de doenças e manutenção da saúde de todos os indivíduos. As escolas, sendo o principal espaço para construção de conhecimento e formação individual, podem estimular iniciativas que direcionem os alunos a formação de bons hábitos alimentares. Além disso, levantar discussões e debates acerca do assunto abre espaço para transformação das políticas educacionais do ensino básico, bem como a demais áreas que envolvem o âmbito educacional.

Tendo em vista a importância de se manter uma alimentação saudável para a manutenção da qualidade de vida, assim como a relevância da abordagem da educação nutricional desde os primeiros anos escolares, para que os bons hábitos sejam levados por toda a formação em vida adulta dos indivíduos, este artigo tem como objetivo avaliar a importância da educação nutricional nas escolas. Como objetivos específicos buscou-se descrever o conceito de educação nutricional, relatar o nível de compreensão da temática nas escolas e apontar a efetividade da temática no ambiente escolar.

METODOLOGIA

O presente estudo se realiza através de uma pesquisa de caráter qualitativo, tendo em vista que a mesma tem o intuito de esclarecer a respeito da temática abordada.

Neste contexto, fora realizada uma revisão bibliográfica reunindo diferentes autores que contribuem para a compreensão da temática, bem como a análise de casos de práticas efetivadas em âmbito educacional. De acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011) a revisão bibliográfica é utilizada com o intuito responder questionamentos realizados de um

determinado assunto, se diferindo de revisões integrativas, ou seja, aquelas que permitem a opinião do autor a respeito.

Este artigo foi construído a partir do acesso de diferentes bases de dados, desprezando a limitação de datas, sendo elas *SciELO*, *LILACS* e Repositório Institucional da Universidade Federal de Ouro Preto (RIUFOP), assim como a Revista interdisciplinar do Pensamento Científico (REINPEC).

INFÂNCIA, CULTURA E ALIMENTAÇÃO

Sabe-se que a infância é um período de descobertas, de contato com o mundo e com tudo aquilo que faz parte dele. Sabendo também que aprender é algo inerente ao ser humano, onde se inicia das primeiras horas até o fim da vida, abrir espaço para as mais diferentes esferas do conhecimento é crucial para o desenvolvimento. Boog (2004) afirma que a educação, ou seja, a aprendizagem, acontece tanto no cotidiano, como por intermédio de ações no processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, a educação não ocorre de maneira instantânea, mas sim são processos longo e constantes.

Gaglianone *et al.* (2006) afirma que a infância é um momento crucial para a formação de hábitos e comportamentos, dentre eles, especificamente, os hábitos alimentares. Por isso, na infância é importante apresentar os mais variados alimentos, destacando as suas propriedades e seu valor nutricional. Salgado (2009) ainda afirma que a alimentação atua de formas distintas no crescimento e desenvolvimento da criança, e, por isso, nos modos de ver e sentir, assim como na energia despendida nas mais variadas tarefas.

Ainda, Ramos (2000) afirma que na infância as preferências alimentares tendem a ser por alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal, indicando o baixo consumo de frutas e verduras. Essa tendência tem como uma grande influência os padrões culturais na qual a criança está inserida.

Por isso, se faz necessário inserir e promover uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida, pois é nesse momento que grande parte dos hábitos permanentes dos indivíduos são criados.

Neste contexto, Mota & Penna (1991) alertam para a importância da distinção entre tabus e hábitos alimentares pois os hábitos derivam dos padrões culturais, sociais e econômicos de uma determinada localidade. Por isso, no processo educacional, especificamente alimentar, é indicado se alerta para que os hábitos culturais de cada indivíduo sejam preservados, e assim, possa se associar uma alimentação saudável ao prazer de comer.

Trigo (1989) afirma que os padrões culturais são percebidos a partir das escolhas dos indivíduos e seu comprometimento com elas. Nestes casos, alguns alimentos que existem e abundancia, podem ser rejeitados por aqueles que não possuem o hábito de ingerir tal alimento. Na infância, inseridos no ambiente escolar, ainda que não tenham ciência da grande variedade de alimentos, já possuem hábitos alimentares provenientes de suas culturas.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL:

CONCEITOS E IMPLICAÇÕES

A educação nutricional ainda é, de fato, pouco conhecida nas escolas, por isso muitas questões de sua definição e efetividade no ambiente escolar. Estando ela diretamente ligada aos processos de ensino-aprendizagem, bem como as ações e subsídios provenientes das escolas.

Souza (2006) afirma que a educação nutricional é um conjunto de variadas atividades que buscam a mudança e formação de hábitos alimentares saudáveis, refletido em práticas diárias. No âmbito escolar, esta temática tem como objetivo despertar a consciência crítica visando priorizar alimentos saudáveis ou, em alguns casos, reverter hábitos que os distanciem dessa prioridade. Essa mudança de hábitos ocorre quando o

indivíduo está adaptado a uma dieta pouco saudável e industrializada.

Desta forma, a educação nutricional busca uma melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, bem como a manutenção da saúde a partir de uma mudança de estilo de vida alimentar, que ao ser efetivado, se perpetua por toda a vida adulta. Boog (2004, p.2) esclarece que: “À Educação Nutricional compete desenvolver estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação”

A partir desta afirmação, percebe-se que a educação nutricional vai muito além de orientar aquilo que deve ser ingerido ou não, se trata de fato de uma mudança de percepção do ser com o mundo social.

Bizzo e Leder (2005, p. 664) afirmam que a “Educação Nutricional necessita ser fortalecida, não apenas como veículo de qualificação profissional para a compreensão e domínio de instrumentos metodológicos, mas, sobretudo, para a construção de uma capacidade criadora e analítica fundamentada em sólida formação teórica e em experiências práticas significativas”. Diante da afirmativa, podemos perceber a importância da compreensão acerca da educação nutricional na vida prática dos sujeitos, pois ao conhecerem de forma sólida a respeito da temática, replicam as teorias nas suas ações e escolhas.

A escola se torna um vetor de conscientização, promoção e educação do aspecto alimentar. Martínez (1996) afirma que a escola, que tem um papel crucial no desenvolvimento das crianças, pode incluir a temática em diferentes áreas do currículo, bem como em disciplinas específicas e assuntos transversais, para a promoção da saúde.

A escola, ainda que sendo entendida a sua importância, possui inúmeras dificuldades e complexidades em seu cotidiano. Por isso, Boog (2004, p.

2) afirma: “Educar em nutrição é tarefa complexa que pode ser pensada pelo paradigma da complexidade. Além da busca por um certo conhecimento necessário à tomada de decisões que afetam saúde, cabe analisar as atitudes e condutas relativas ao universo da alimentação. Atitudes são formadas por conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais e sua modificação demanda reflexão, tempo e orientação competente.”

Por isso, dada a complexidade, efetivar a educação nutricional nas escolares requer um cuidadoso planejamento de atividades e ações, bom como o engajamento de todos aqueles que irão englobar a temática.

Bernart e Zanardo (2011) afirmam que as dinâmicas pedagógicas surtem um efeito positivo na promoção de uma boa alimentação entre os alunos. As crianças, a partir dessas atividades, passam a ter um maior contato com os alimentos que antes eram rejeitados, assim como conhecem melhor sobre os grupos alimentares.

A educação nutricional, ao ser efetivada, impacta diretamente no cotidiano dos alunos, assim como as suas formas de pensar e se relacionar com os alimentos. Um estudo realizado por Benetti *et al.* (2008), em pesquisa, mostra que ao ser realizadas ações de promoção e conscientização em torno da temática, foi possível despertar o interesse das crianças da educação infantil por alimentos saudáveis e ricos para o bem-estar e manutenção da saúde. Assim, percebe-se então que, ao ocorrer, a educação nutricional impacta positivamente na vida dos indivíduos, que tendem a buscar mais sobre o universo dos alimentos, já na primeira infância.

Bandura (1997) considera de grande importância o papel do professor como modelo e mediador na promoção de uma alimentação saudável, através de seus próprios hábitos. Assim, se enxerga a necessidade da formação continuada na melhoria da abordagem em educação nutricional nas escolas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de existir em quase todo o âmbito educacional, seja rede privada ou pública, a educação nutricional ainda é pouco difundida e efetivada no cotidiano escolar. Ainda assim, quando existentes ações e atividades voltadas a temática, não se percebe o engajamento e curiosidade dos alunos a respeito de uma alimentação saudável e melhoria da qualidade de vida. Por isso diferentes estratégias para a efetivação da educação nutricional, de acordo com os objetivos, cultura e vivência de cada instituição pode ser pensado.

Venancio (2013) afirma que as intervenções nutricionais em prol da saúde infantil, bem como suas estratégias acerca da saúde e da nutrição apresentam grandes limitações. Tendo em vista esse déficit, é importante que as escolas cooperem para a promoção da educação alimentar de forma interativa e integrada.

Ao ser realizadas atividades de maior interação e criatividade, distantes de aulas, cartilhas e orientações superficiais já conhecidas, facilitam o entendimento e o despertar do interesse dos alunos. Com isso, o processo de ensino-aprendizagem se torna mais fluido e acessível, apesar da complexidade de seu planejamento.

Para isso, é necessário que o professor apresente propriedade em relação ao tema, através de capacitações e formações continuadas. Quando não existentes, a visita de profissionais capacitados para a realização de eventos em prol da abordagem dos temas pode ser sugerida, tendo em vista o amplo conhecimento que os profissionais da nutrição carregam consigo.

Por fim, vale reiterar a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis já nos primeiros anos de vida, para que ocorra a sua continuidade na vida adulta, refletindo em um indivíduo ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

BANDURA A. **Self-efficacy: the exercise of control**. New York: Freeman & Co; 1997.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria do Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais 1996** [Internet] [acesso 2002 set 20]. Disponível em: <http://www.mec.gov.br/sef/pcn.shtm>.

BERNART, A.; ZANARDO, V.P.S. **Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS**. Revista Eletrônica de Extensão da URI. v.7, n.13, p.71-79, 2011.

BENETTI, F.; BARBERINI, A.; WILK, R.L.; SPINELLI, R.B.; CENI, G.C. **Educação Nutricional para Pré-Escolares em uma escola de Ensino Fundamental da Região Norte do Rio Grande do Sul**, Revista Perspectiva, v.32, n.117, p.105-114, 2008.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. **Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Revista de Nutrição: Campinas, p. 661-667, set./out., 2005.

BOOG, M. C. F. **Educação Nutricional: Porque e pra que?**Jornal da Unicamp. Universidade de Campinas: 2-8 ago. 2004; pag. 2.

Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Situação mundial da infância** 1998. Brasília: Unesco; 1998.

GAGLIANONE CP, Taddei JAAC, COLUGNATI FAB, MAGALHÃES CG, DAVANÇO GM, MACEDO L, *et al*. **Educação nutricional no ensino público fundamental em São Paulo, Brasil**. Projeto reeducação aos riscos de adoecer e morrer na maturidade. Rev Nutr. 2006; 19(3):309-20. doi: 10.1590/S1415-S2 732006000300002.

MARTÍNEZ AM. **La escuela: un espacio de promocion de salud**. Psicol Esc Educ. 1996;1:19-24.

MOTA, J.A.C., PENNA, F.J. **Tabus alimentares**. In: WEHBA, J. *et al*. **Nutrição da criança**. Rio de Janeiro: Fundo editorial BYK, 1991. p.257-268.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria. v.76, Supl.3, 2000.

SOUSA, P. M. O. **Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional**. Brasília-DF. Maio, 2006.

SALGADO, J.M. **Capacidade intelectual da criança e boa alimentação**. Sanavita – Ciência em alimentos. Disponível em: .Acesso em: 22 jan. 2021.

TRIGO, M. **Análise de situação alimentar de dois núcleos populacionais de Marabá, Pará**. *Alimentação*, São Paulo, v.80, n.5, p.17-27, 1985.

Venâncio S. I., Martin M. C. N., Sanches M. T. C., Almeida H., Rios G. S., Frias P. G. **Análise de implantação da Rede Amamenta Brasil: desafios e perspectivas da promoção do aleitamento materno na atenção básica**. Cad. Saúde Publica 2013; p. 2261-2274.