

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O PAPEL DA ESCOLA NA CONSTRUÇÃO DE NOVOS HÁBITOS

**Thuany Bento Herculano<sup>1</sup>, Alana Dionízio Carneiro<sup>2</sup>, Aline de Sousa Alencar<sup>3</sup>,  
Bruna Maciel de Oliveira<sup>4</sup>, Marcelo Paulo Melo de Souza<sup>5</sup>, Josélia Aquino de  
Farias<sup>6</sup>, Cláudia Santos Martiniano Sousa<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Estadual da Paraíba/Departamento de Enfermagem. Rua Tavares Candeia, nº25, Conceição, Campina grande-PB, thuany\_herc@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Campina Grande, alana\_lana@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Campina Grande, alinesalencar@hotmail.com

<sup>4</sup>Universidade Estadual da Paraíba, bruna\_maciel01@hotmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Campina Grande, marcelo.mpms@gmail.com

<sup>6</sup>Unidade Básica de Saúde da Família – Malvinas I, joselia\_aquino@hotmail.com

<sup>7</sup>Universidade Estadual da Paraíba, cmartiniano@ibest.com.br

**Resumo-** O comportamento alimentar da criança é influenciado por diversos fatores desde o convívio familiar ao escolar. Geralmente, as práticas alimentares são consolidadas durante toda a vida, mas em especial na infância, período este em que as crianças são mais receptivas aos novos conhecimentos. Este estudo tem como propósito refletir sobre a contribuição da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Para isso realizou-se uma revisão bibliográfica no período de março a junho de 2010 em artigos de revistas científicas publicadas em bases de dados indexadas e em publicações oficiais do Ministério da Saúde. Observa-se que uma das maneiras para se atrelar aprendizagem e qualidade de vida é a promoção da saúde no ambiente escolar, espaço educacional propício para o ensino-aprendizagem a cerca da alimentação e nutrição. Destarte, a escola deveria funcionar como um espaço integrado à família para reforçar a necessidade de um cardápio que ofereça os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento da criança.

**Palavras-chave:** práticas alimentares; promoção da saúde; ambiente escolar.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

A história da alimentação e da nutrição está intrinsecamente ligada ao próprio desenvolvimento da humanidade. Desde a pré-história, o homem sempre procurou localizar-se onde havia disponibilidade de alimentos e água. Através dos séculos, o instinto foi agregado as descobertas empíricas na escolha de alimentos, tornando o comportamento alimentar cada vez mais complexo, sendo determinado por uma gama de fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos (TORAL; SLATER, 2007).

O atual perfil nutricional brasileiro para crianças e adolescentes é ambivalente, pois ao mesmo tempo em que existem áreas onde as carências nutricionais ainda estão presentes, embora tendencionem ao declínio; em outras, evidencia-se o aumento da obesidade e das doenças associadas, “o que está fortemente relacionado a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, como o fácil acesso e o baixo

custo de alimentos ricos em gorduras e açúcares” (FERNANDES et al., 2009).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2005) uma alimentação considerada saudável agrega cinco características básicas, a saber: respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas; garantia de acesso, sabor e custo acessível; deve ser variada; colorida; harmoniosa e segura.

A formação das práticas alimentares acontece na infância, fase esta em que estamos mais receptivos a receber informações, incorporar novos hábitos e difundir novas informações, principalmente aquelas obtidas em ambiente escolar. Destarte a escola se constitui um espaço propício para fomentar os hábitos alimentares de crianças, visto que é neste ambiente que diversos indivíduos atuam de modo a corroborar com o processo educativo e de maneira inconsciente influenciam nas escolhas e no comportamento do indivíduo (FERNANDES et al., 2009).

O seguinte estudo tem como propósito refletir sobre a contribuição da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

### Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada no período de março a junho de 2010 em artigos de revistas científicas publicadas em bases de dados indexadas, tais como o SCIELO, LILACS e MEDLINE. Também foram incluídos documentos oficiais publicados pelo Ministério da Saúde. As bases de dados foram acessadas com as seguintes palavras-chaves: alimentação saudável, escola, promoção de saúde.

A seleção dos artigos foi realizada de acordo com a relevância para o tema abordado e com a atualidade frente às questões da alimentação saudável e sua importância no ambiente escolar.

### Resultados

A Carta de Ottawa, apresentada na primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 21 de Novembro de 1986 no Canadá, já apresentava a alimentação como pré-requisito para a saúde. O documento também desperta a necessidade de desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais para que as populações possam exercer um maior controle sobre sua própria saúde e para que tomem decisões mais saudáveis. Essas habilidades se concretizam através da informação e educação em saúde e a escola é apontada como um dos espaços responsáveis por viabilizar tal capacitação (OMS, 1986).

Em 1990, com a promulgação da Lei 8080/90 e com a publicação da portaria 1.156 de 31 de agosto do mesmo ano, foi estabelecido nacionalmente o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan), que é um instrumento para obtenção de dados e monitoramento do estado nutricional e do consumo alimentar em todas as fases do ciclo de vida.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), aprovada no ano de 1999, afirma que “a atuação do Sisvan compreenderá a descrição contínua e a predição de tendências das condições de alimentação e nutrição da população, bem como de seus fatores determinantes” (BRASIL, 2003).

Em consonância com a PNAN (BRASIL, 2003), alimentação é o processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos; e nutrição, o estado fisiológico resultante do consumo e utilização biológica de energia e nutrientes em nível celular. Também é importante considerar que

a segurança alimentar e nutricional vai muito além da disposição de alimentos em quantidade suficiente; deve ser entendida como a realização do direito universal à alimentos de qualidade, sem contudo, comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, embasada em práticas alimentares promotoras de saúde (CASTRO, 2007). Assim, para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2003, p. 11) a alimentação e nutrição

*[...] constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. No plano individual e em escala coletiva, esses atributos estão consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos, promulgada há 50 anos, os quais foram posteriormente reafirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação nacional em 1992.*

De acordo com estudo realizado por Barbosa et al. (2006, p. 128), o interesse em avaliar o consumo dietético em crianças tem crescido devido à importância da dieta na promoção da saúde e na prevenção de doenças, sendo esta faixa etária de grande repercussão, pois é nela que os hábitos alimentares se consolidam.

Para Toral et al. (2007) esse interesse está baseado na possibilidade de tornar as intervenções nutricionais mais eficazes, pois a medida que conhecemos os determinantes do comportamento alimentar de indivíduos e/ou grupos aumentamos o impacto das ações de promoção de práticas alimentares saudáveis, já que o sucesso dessas ações não podem estar pautadas na padronização de condutas e formulação de receitas de saúde.

Estudos realizados por Oliveira et al. (2008) e Schimitz et al. (2008) revelam o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças – de 4,2% para 13,9% - decorrente da diminuição da prática de atividade física, influência da mudança de perfil das brincadeiras infantis; e de mudanças nos padrões dietéticos. Entretanto a anemia ainda permanece elevada – 40% a 50% entre menores de cinco anos – diferentemente da deficiência de iodo e da hipovitaminose A que estão em declínio.

Nesse sentido, Passos (2006, p. 323) ressalta que

*[...] o consumo de alimentos com alta taxa de gordura, açúcar e sal pode causar muitos males além da obesidade: diabetes, cárie, hipertensão*

*arterial [...] doenças cardiovasculares e problemas emocionais na adolescência e na vida adulta.*

O Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP, 2005 apud PASSOS, 2006), ao analisar o conteúdo das campanhas publicitárias de alimentos voltados ao público infantil, nos intervalos de programas destinados a essa faixa etária, concluiu que a cada 10 minutos de exibição, 1 tem como objetivo estimular o consumo de alimentos com alto teor de gordura saturada e açúcar refinado. A Organização Mundial de Saúde afirma que 30 segundos de propaganda já exerceriam forte influência sobre as escolhas alimentares das crianças (UNIVERSIA, 2005 apud PASSOS, 2006).

Com relação à alimentação disponível no ambiente escolar, alguns entes federados já estabeleceram normas jurídicas no intuito de tornar mais saudável o que é consumido na escola. Florianópolis, em 2001, foi pioneira na promulgação de uma lei nesse sentido, posteriormente, o Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Paraná e Distrito Federal também criaram legislações para o lanche escolar (PASSOS, 2006). Algumas dessas simplesmente estabeleceram uma lista de proibições com alimentos calóricos com baixo teor nutricional; outras foram mais além e criaram programas de incentivo à alimentação saudável, não só normatizando o que deve ou não ser consumido, e sim possibilitando uma escolha consciente para uma vida mais saudável.

Forato et al. (2003) apud Sousa (2006) defende que a escola é um espaço propício para a aprendizagem sobre alimentação e nutrição, que podem ser integradas às atividades pedagógicas. As mudanças propostas para as crianças podem repercutir também na família e comunidade. A escola, além de promover hábitos alimentares saudáveis tem o papel de auxiliar na continuidade desses convencendo as crianças de que a alimentação é importante para o seu crescimento e desenvolvimento.

## Discussão

O preparo do lanche escolar transcendeu a questão da alimentação saudável e tornou-se uma questão cultural, pois mesmo os pais que tentam exaustivamente inserir no lanche do filho alimentos não industrializados, especialmente as frutas, encontram grande resistência por parte das crianças que estão sobre forte influência do apelo midiático e querem partilhar do mesmo lanche dos colegas de escola.

Entretanto, na maioria das lancheiras só se encontram os alimentos industrializados, pelo

fato de serem considerados mais práticos e não precisarem da higienização antes do consumo o que para pais cada vez mais consumidos pelas exaustivas jornadas de trabalho, funciona como um forte atrativo.

Sobre as dificuldades de fomentar hábitos alimentares saudáveis na infância, Fernandes et al. (2009) aponta o fato da criança exercer pouco controle sobre a disponibilidade domiciliar de alimentos, a influência do hábito alimentar e de atividade física dos pais e familiares e as alterações de comportamento devido a sua inserção no ambiente escolar, como os principais entraves encontrados. Portanto, só conhecendo as peculiaridades que permeiam a alimentação infantil poderemos propor medidas de intervenção que não claudiquem pelo viés da culpabilização dos sujeitos que adotam determinado hábito alimentar, pois partimos do entendimento de que “somos seres condicionados, mas não determinados” (FREIRE, 2002, p. 21 apud CASTRO et al., 2007).

Triches (2005) apud Sousa (2006) relata que as crianças têm poucos conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis, evidenciando que as mensagens transmitidas pela escola, pais e mídia são insuficientes ou ineficazes. O autor sugere ainda que as intervenções devem ir muito além de apenas promover conhecimentos nutricionais, sendo necessário a integração de ações que visem a saúde da criança e um compromisso de pais, escola, comunidade e indústria alimentícia.

Para Viunisk (2005) apud Sousa (2006) a escola tem potencial para estimular hábitos alimentares saudáveis, através do desenvolvimento de programas educativos que promovam modificações nos alimentos comercializados nas cantinas, explicando o porquê das alterações realizadas e incentivando a substituição e não simplesmente a proibição. Afinal, não existem alimentos proibidos e sim aqueles que devem ser ingeridos com moderação.

## Conclusão

A escola deveria funcionar como um espaço integrado à família para reforçar a necessidade de um cardápio variado e que contemplasse os nutrientes vitais para o adequado desenvolvimento da criança, de forma que a alimentação saudável aprendida nas atividades pedagógicas também seja aplicada extramuros e que as crianças se tornem agentes promotores da sua saúde e de sua família. Destarte, é imprescindível continuar investigando as questões concernentes à alimentação em escolares, pois os estudos que tem avaliado associações da obesidade, por exemplo, com o nível de

conhecimento de nutrição e com as práticas alimentares em escolares ainda são escassos.

## Referências

BARBOSA, Roseane M. S. et al. Avaliação do consumo alimentar de crianças pertencentes a uma creche filantrópica na Ilha de Paquetá, Rio de Janeiro, Brasil. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.** [online]. 2006, vol.6, n.1, pp. 127-134. ISSN 1519-3829.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2ª Ed revista Série B. Textos Básicos de Saúde, Brasília – DF, 2003. Acesso em: 28 de maio de 2010. Disponível em: <<http://200.214.130.94/nutricao/documentos/pnan.pdf>>

\_\_\_\_\_. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Rev. Nutr.** [online]. 2006, vol.19, n.2, pp. 255-263. ISSN 1415-5273.

\_\_\_\_\_. Consumo alimentar de crianças com base 4 na pirâmide alimentar brasileira infantil. <[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNP\\_S2.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNP_S2.pdf)>

CASTRO, I. R. R. de et al . A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 20, n. 6, Dec. 2007.

FERNANDES, P. S. et al . Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, Aug. 2009.

OLIVEIRA, S.I.; OLIVEIRA, K.S. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. **PSICOLOGIA USP**, São Paulo, outubro/dezembro, 2008, 19(4), 495-504.

OMS (1986) Primeira conferência internacional sobre a promoção da saúde. Ottawa, Canadá. (mimeografado)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia Global para a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde: 57ª Assembléia Mundial de Saúde: Wha 57.17 8ª sessão plenária de 22 de Maio de 2004 (versão em português, tradução não oficial)**. [S.l.], 2004.

PASSOS, Edilenice *et al.* Alimentação saudável nas escolas. **Revista de Informação Legislativa**, v. 43, n. 170, p. 323-328, abr./jun. 2006.

SOUSA, P.M.O.DE. **Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional**. Dissertação( Pós-graduação *Lato-sensu*). Universidade de Brasília, Brasília, 2006,p.1-62. Acesso em: 08 de agosto de 2010. Disponível em :[http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006\\_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf](http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf)

SCHMITZ, B. de A. S. et al . A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2010.

TORAL, Natacha and SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2007, vol.12, n.6, pp. 1641-1650. ISSN 1413-8123