

# **O DESENVOLVIMENTO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO ENSINO FUNDAMENTAL.**

VAGNER DE SOUZA VARGAS<sup>1</sup>

RUBENS CÁURIO LOBATO<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O conhecimento da nutrição é uma construção científica que os nutricionistas, que trabalham com educação nutricional, têm criado para representar um processo cognitivo do indivíduo, relacionado à informação acerca do alimento e nutrição. O objetivo deste estudo foi fazer uma revisão bibliográfica, propondo o início de uma discussão sobre a promoção de hábitos alimentares saudáveis no ensino fundamental, através da inserção da educação nutricional no contexto escolar. Neste sentido, parece relevante exibir e estimular o consumo de alimentos saudáveis e não comercializar alimentos prejudiciais, havendo evidências de que a disponibilidade de alimentos em lanchonetes influencia hábitos alimentares e não o contrário. Portanto, salienta-se a necessidade da inserção da educação nutricional desde a infância, com difusão destes conhecimentos através de profissionais aptos e formados para tanto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Nutricional, Educação em Saúde, Ensino Fundamental, Ensino de Ciências.

---

<sup>1</sup> Nutricionista, Mestre em Ciências da Saúde pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande/FURG. E-mail: vagnervarg@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Acadêmico de Ciências Biológicas – Licenciatura – Fundação Universidade Federal do Rio Grande/FURG. E-mail: rubenslobatobio@yahoo.com.br

## **INTRODUÇÃO**

Vários programas de educação nutricional vêm sendo criados em todo o mundo com o objetivo de prevenir doenças crônicas, apontadas como as principais causas de morte na idade adulta<sup>1,2</sup>. Estes programas beneficiam as crianças por meio de orientação adequada sobre ingestão energética e de micronutrientes, além de promoverem modificações comportamentais precocemente<sup>1</sup>. Além disso, o conhecimento, as atitudes, comportamentos e habilidades desenvolvidos por meio de efetivos programas de saúde em escolas, voltados para a conscientização de que a adoção de hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida, capacitam crianças e jovens para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovam a saúde do indivíduo, família e comunidade<sup>1,3-5</sup>.

O conhecimento da nutrição é uma construção científica que os nutricionistas, que trabalham com educação nutricional, têm criado para representar um processo cognitivo do indivíduo, relacionado à informação acerca do alimento e nutrição<sup>6</sup>. Uma destas relações seria a persuasão de informações que, aumentando o conhecimento do indivíduo (ou mudando suas crenças) sobre alimentos e nutrição, traria atitudes e comportamentos desejados<sup>6</sup>. Fornecer estas habilidades a crianças nas escolas, em fato, estimulam e aumentam o conhecimento sobre a alimentação saudável<sup>4,6</sup>.

Uma análise geral de programas de saúde escolar brasileiros demonstra que eles evocam integralidade, mas exibem prática assistencialista e subdividida em ações isoladas, reproduzindo paradigmas da saúde, o que, coadunado ao quadro epidemiológico típico, converge para reforçar à necessidade de implementação de uma política nacional de educação nutricional do escolar<sup>7</sup>. A difusão da noção de promoção das práticas alimentares saudáveis pode ser observada nas mais diversas ações políticas e estratégias relacionadas com alimentação e nutrição<sup>4,8</sup>. Pode-se afirmar que essa noção é resultado do cruzamento entre o conceito de promoção da segurança alimentar e o da promoção da saúde<sup>4</sup>. A educação nutricional proporia a construção coletiva do conhecimento, mediante planejamento didático participativo com integração entre a equipe de saúde, a escola, a criança e a família e tendo como ponto-chave os

conteúdos trabalhados ao longo e no momento da expressão das práticas, crenças, saberes e vivências da criança, de maneira integrada e não dissociados em práticas pedagógicas exclusivamente teóricas<sup>7,9</sup>. O objetivo deste estudo foi fazer uma revisão bibliográfica, propondo o início de uma discussão acerca da promoção de hábitos alimentares saudáveis no ensino fundamental, através da inserção da educação nutricional no contexto escolar.

## **DISCUSSÃO**

Dentro desta perspectiva, o conhecimento técnico-científico do profissional nutricionista seria compartilhado ao ritmo da própria problematização dos conhecimentos e vivências da criança, uma vez que a mudança nos hábitos alimentares requer, tanto mais do que prescrição ou proibição de alimentos, mas sim a sua compreensão<sup>7</sup>. Devido a isso, a preparação básica do nutricionista, com vistas à prática pedagógica em nutrição tem lugar, majoritariamente, por meio da disciplina de graduação em nutrição, chamada Educação Nutricional que qualifica estes profissionais a darem propriedade ao seu discurso nesta área<sup>7</sup>.

No contexto escolar, parece relevante exibir e estimular o consumo de alimentos saudáveis e não comercializar alimentos prejudiciais, há evidências de que a disponibilidade de alimentos em lanchonetes influencia hábitos alimentares e não o contrário<sup>7,10-12</sup>. A disponibilidade de alimentos é um requisito essencial para a segurança alimentar e bem estar nutricional da população em constante crescimento<sup>13</sup>. Um sistema alimentar é suficiente quando é capaz de gerar uma disponibilidade de alimentos que permita satisfazer a demanda efetiva existente<sup>13</sup>. Porém, uma dieta balanceada desde a infância promove o crescimento ideal, desenvolvimento intelectual e, conseqüentemente, previne deficiências nutricionais e obesidade<sup>6</sup>. Embora os hábitos alimentares estejam arraigados nas práticas familiares, as escolas têm um papel vital na promoção de noções saudáveis, já que os professores têm uma influência importante frente às atitudes dos estudantes, encompassada pelo seu contato expressivo e envolvimento com a escola e ambiente social<sup>6</sup>.

Seguindo este raciocínio, porém em outra perspectiva, o comportamento alimentar teria suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições<sup>1</sup>. Dessa forma, a frequência com que os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis pode estar associada à ingestão alimentar e ter implicações de longo prazo sobre o desenvolvimento do comportamento alimentar dos filhos<sup>1</sup>. Sendo assim, a alimentação poderia ser classificada como fato social, no qual interagem o homem biológico e o homem social<sup>1</sup>. Neste sentido, a escola seria o ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino, relações lar-escola-comunidade, ambiente físico e emocional<sup>1</sup>.

A importância da observação destes aspectos pode estar relacionada ao fato de que o comer não satisfaz, apesar da necessidade biológica, mas preenche também funções simbólicas e sociais, ou seja, o alimento seria algo representado, isto é, aprendido com significado cognitivo<sup>14</sup>. No entanto, o caráter simbólico do alimento se diferencia com a idade, situação social e etc...<sup>14</sup>. Além disso, o ato da busca, da escolha, do consumo e proibição do uso de certos alimentos, dentre todos os grupos sociais, são ditados por regras sociais diversas, carregadas de significados<sup>14</sup>. Apesar de bem estabelecidas, as vantagens da educação nutricional para a promoção da saúde individual e coletiva, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis representa um grande desafio para os profissionais de saúde<sup>1</sup>. Sabe-se que aspectos da alimentação e da nutrição são difíceis de serem mudados, pois além de tentar mudar antigos padrões, estes são considerados como componentes da história individual, da família ou do grupo social<sup>1</sup>.

Por este motivo, intervir precocemente neste processo de formação por meio de ações educativas pode influir positivamente na formação dos hábitos alimentares, contribuindo para o estabelecimento do comportamento alimentar saudável<sup>1</sup>. Sendo a escola o ambiente propício para o processo educativo, o professor é o membro central da equipe de saúde escolar, pois, além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade sócio-cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa<sup>1</sup>. Devido a esta razão, o treinamento de professores é uma condição, sensibilizando-os para o engajamento, processo mediado pelo nutricionista como

agente institucional e motivacional<sup>7</sup>. Após estarem envolvidos e comprometidos com esta causa, os professores do ensino fundamental estariam aptos para exercerem esta influência coadjuvante, em suas aulas, estimulando práticas alimentares saudáveis. Entretanto, para que a difusão destes conhecimentos seja melhor fundamentada, a atuação do profissional nutricionista seria um pré-requisito básico em todas as escolas de ensino médio ou fundamental, dentro de disciplinas novas, focadas na promoção da alimentação saudável, ou como membro colaborador e participativo junto ao ensino de ciências. Todavia, para que o nutricionista esteja habilitado a exercer funções de educador junto às escolas, este profissional deveria ter, ao longo de sua graduação, disciplinas exclusivas dos cursos de licenciatura, uma vez que são estas cadeiras que qualificam os diferentes profissionais para atuarem como educadores no ensino fundamental, médio e superior.

A promoção à saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais, pois as crianças maiores de cinco anos habitualmente sentem-se excluídas das prioridades estratégicas das políticas oficiais de saúde, apesar de serem biológica, nutricional e socialmente suscetíveis<sup>7</sup>. Neste sentido, propondo flexíveis, inovadores, de caráter integrado e promotores de cidadania, os Parâmetros Curriculares Nacionais constituem o plano curricular oficial para o ensino fundamental brasileiro<sup>15</sup>. Além das disciplinas tradicionais, abrangem seis temas transversais: ética, pluralidade cultural, meio ambiente, saúde, orientação sexual, trabalho e consumo<sup>15</sup>. Entende-se que o ensino sobre nutrição seja fundamental na promoção de saúde, que deve ter lugar na escola e, por isso, a educação nutricional não pode deixar de compor, criticamente, um plano nacional oficial de ensino<sup>7</sup>. Em face disso, percebe-se que o grau de informação, por si só, potencializa maior auto-cuidado de saúde e, nesse contexto, têm sido focadas a “alfabetização em saúde” e a “alfabetização em nutrição”, que avaliam o grau de domínio e compreensão de leigos sobre conceitos e inter-relações mínimas da saúde e nutrição, domínio esse considerado forma de empoderamento, por instrumentalizar para conseguir saúde<sup>7</sup>. Distintas situações de encorajamento do consumo de alimentos saudáveis na escola poderiam atuar como mecanismos auxiliares e promotores deste processo, além dos conhecimentos e práticas difundidas e proferidas por nutricionistas junto às escolas<sup>7</sup>. Como exemplos

destas situações, poder-se-ia estimular o professor a consumir os alimentos da merenda escolar, ao invés de comprar lanches hipercalóricos nos bares da escola; professor expressando satisfação ao consumo da merenda escolar; confecção de materiais visuais que incentivem à boa nutrição e etc...<sup>7</sup>

Ações integradas de saúde sinergizariam o impacto da educação nutricional ao escolar, como sugestões podem-se citar: políticas nacionais adequadas de alimentação e nutrição, incluindo legislação regulatória para alimentos prejudiciais comercializados nas escolas; interlocução do programa de merenda escolar com a atenção primária, com intensa ênfase na atuação do profissional habilitado e formado para lidar com a nutrição humana: o nutricionista; efetiva monitorização de um Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional; modelos locais personalizados de educação nutricional; integração com o Programa de Saúde da Família, abarcando nutricionistas em suas equipes e etc...<sup>7</sup> Além disso, a formação acadêmica dos cursos de graduação em nutrição deveria incluir habilitações em Licenciatura em Nutrição, com vistas a instrumentalizar estes profissionais junto aos educadores escolares. A formação de profissionais voltada apenas para o desempenho técnico específico da sua área de atuação não deve mais ser aceita pelas instituições de ensino superior<sup>16</sup>. Entretanto, este discurso não pode fomentar o espraiamento da apropriação de conhecimentos de maneira empírica, onde todo e qualquer profissional julga-se capaz de perpassar e difundir conhecimentos, tendo como base apenas suas experiências e breves leituras, embasadas em literaturas “genéricas”. Esta situação deve ser abordada com demasiada atenção, uma vez que, se todos os profissionais fossem capazes de atuar em todas as áreas do conhecimento, não haveria a necessidade de especificidades e especialidades nos cursos de formação profissional. As especificidades fazem-se importantes na medida em que aprofundam, embasam e dão propriedade à atuação do profissional em sua área específica. No entanto, a preocupação do ensino superior deve voltar-se à formação do profissional cidadão, competente técnica e cientificamente, mas, sobretudo, com uma ampla **visão** da realidade em que irá atuar e com elementos para transformá-la<sup>16</sup>.

Portanto, após todos os aspectos abordados anteriormente, salienta-se a necessidade da inserção da educação nutricional desde a infância, com difusão destes

conhecimentos através de profissionais aptos e formados para tanto. Neste sentido, cabe ainda lembrar que o nutricionista, ao sugerir qualquer intervenção alimentar, deve ponderar os aspectos não só econômicos, mas também os culturais envolvidos, principalmente, quando a proposta de intervenção envolver processos educativos. Além disso, a implementação da educação nutricional como obrigatória no ensino fundamental evidencia-se como uma política pública premente, essencial às necessidades nutricionais, de saúde e sociais da população escolar, demandando investimentos em sua concretização e nos requisitos técnico-científicos fundamentais a sua efetivação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Davanço GM; Taddei JAAC; Gaglianone CV. Conhecimentos, Atitudes e Práticas de Professores de Ciclo Básico, Expostos e Não-Expostos a Curso de Educação Nutricional. *Revista de Nutrição*. 2004; 17(2):177-184.
2. Baranowski T; Mendelein J; Resnicow K; Frank E; Cullen K; Baranowski J. Physical Activity and Nutrition in Children and Youth: An Overview of Obesity Prevention. *Prev. Med.* 2000; 31:1-10.
3. Birch LL. Development of Food Acceptance Patterns in the First Years of Life. *Proc. Nutr. Soc.* 1998; 57:617-24.
4. Santos LAS. Educação Alimentar e Nutricional no Contexto da Promoção de Práticas Alimentares Saudáveis. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(5):681-92.
5. Cervato AM; Derntl AM; Latore MRDO; Marucci MFN. Educação Nutricional Para Adultos e Idosos: Uma Experiência Positiva em Universidade Aberta Para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(1):41-52.
6. Gaglianone CP; Taddei JAAC; Colugnati FAB; Magalhães CG; Davanço GM; Macedo L; Lopez FA. Nutrition Education in Public Elementary Schools of São Paulo, Brazil: The Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood Project. *Revista de Nutrição*. 2006; 19(3):309-320.
7. Bizzo MLG; Leder L. Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais Para o Ensino Fundamental. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(5):661-67.
8. Candeias NMF. Conceitos de Educação e de Promoção em Saúde: Mudanças Individuais e Mudanças Organizacionais. *Revista de Saúde Pública*. 1997; 31(2):209-13.
9. Guthrie CA; Rapoport L; Wardle J. Young Children's Food Preferences: A Comparison of Three Modalities of Food Stimuli. *Appetite*. 2000; 35(1):73-7.
10. Edmonds J; Baranowski T; Baranowski J; Cullen KW; Myres D. Ecological and Socioeconomic Correlates of Fruit, Juice and Vegetable Consumption Among African-American Boys. *Prev. Med.* 2001; 32(6):476-81.

11. Tibbs MAT; Joshu DH; Schechtman KB; Brownson RC; Nanney MS; Houston C et al. The Relationship Between Parental Modeling, Eating Patterns and Dietary Intake Among African-American Parents. *Journal of America Diet Association*. 2001; 101:535-41.
12. Doyle EL; Feldman RHL. Are Local Teachers or Nutrition Experts Perceived As More Effective Among Brazilian High School Students. *J. Sch. Health*. 1994; 64(3):115-8.
13. Pedraza DF. Disponibilidade de Alimentos Como Factor Determinante de La Seguridad Alimentaria y Nutricional y Sus Representaciones en Brasil. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(1):129-43.
14. Ramalho RA; Saunders C. O Papel da Educação Nutricional no Combate às Carências Nutricionais. *Revista de Nutrição*. 2000; 13(1):11-16.
15. Brasil. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria do Ensino Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais*. 1996. [internet]<visualizado em 08/06/2007>. Disponível em:< <http://www.mec.gov.br/sef/pcn.shtm> >.
16. Amorim STSP; Moreira H; Carraro TB. A Formação de Pediatras e Nutricionistas: A Dimensão Humana. *Revista de Nutrição*. 2001; 14(2):111-118.

**ABSTRACT**

**THE DEVELOPMENT OF HEALTHY FEEDING PRATICES: A STRATEGY OF  
NUTRITIONAL EDUCATION IN SCHOOLS.**

The nutrition knowledge is a scientific construction which nutritionists, who work with nutritional education, have created in order to represent an individual cognitive process, related to the food and nutritional information. The aim of this study was to do a review of literature which should propose the starting of a discussion about the healthy habits promotion at school through the nutritional education in the scholar context. In this way, it seems to be relevant to show and stimulat the increasement of healthy feed consumption and do not market harmful feed in despit of there are some evidences that the readiness of it in school snack bars would influence feeding habits and not the opposite. So, we exalt the needing of nutritional education inserction since childhood, since this informations should be publishied by experts in nutrition.

**KEY-WORDS:** Nutritional Education, Health Education, Elementary Education, Science Education.