

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E NA RECUPERAÇÃO DA SAÚDE DE ESCOLARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Renan Braga Gonçalves¹

Luiza Cristina Godim Domingues Dias²

Renata Maria Galvão de Campos Cintra²

Resumo

O manejo da obesidade na infância pode ser mais difícil do que na fase adulta, pois a criança está sujeita à influência do estilo de vida de seus familiares. Aquelas com hábitos alimentares incorretos tendem a se tornar obesas na adolescência e na fase adulta. Logo, a prevenção da obesidade e de outros agravos à saúde deve ocorrer desde o período fetal e logo após o nascimento com segmento pelo resto da vida. Sendo assim, é importante que propostas pedagógicas diferenciadas, se tornem vigentes nas escolas para minimizar a barreira existente entre teoria e prática, bem como para desenvolver o ensino-aprendizagem sobre alimentação saudável. Ensinar às crianças a importância da nutrição saudável e lhes dar subsídios para que elas a pratiquem representam o melhor meio para formarmos adultos com bons hábitos alimentares. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi analisar as contribuições das atividades de EAN na prevenção e no combate à obesidade em escolares, por meio de revisão integrativa da literatura.

Palavras chave: obesidade infantil, educação alimentar e nutricional, saúde do escolar.

Introdução

No Brasil, as mudanças relacionadas à modernização e urbanização modificaram o estilo de vida e os hábitos alimentares da população. O processo de transição nutricional tem contribuído para o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destacando-se a obesidade e suas comorbidades, inclusive na infância (MARTINS et al, 2010).

O manejo da obesidade na infância pode ser mais difícil do que na fase adulta, pois a criança está sujeita à influência do estilo de vida de seus familiares. Aquelas com hábitos alimentares incorretos tendem a se tornar obesas na adolescência e na fase adulta. Logo, a prevenção da obesidade e de outros agravos à saúde deve ocorrer desde o período fetal e logo após o nascimento com segmento pelo resto da vida (MELLO, 2004, ANZOLIN, 2010).

¹ Graduado em Nutrição pelo Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP - Botucatu.

² Docentes do Departamento de Educação do Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP - Botucatu.

Diante deste contexto, a educação alimentar e nutricional (EAN) se constitui em espaço privilegiado para ampliação do empoderamento das pessoas no que se refere à realização da Segurança Alimentar e Nutricional, a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e a adoção de práticas alimentares saudáveis, na perspectiva da promoção da saúde e produção da co-responsabilização, da autonomia, do auto-cuidado, do reconhecimento da alimentação como direito social e do exercício da cidadania (BOOG, 2008).

A EAN não tem por finalidade prescrever formas adequadas de se alimentar, mas sim, ensinar a pensar certo a respeito da alimentação. Pensar certo não é transferir um conhecimento pronto e inerte sobre o que deve ser consumido, às vezes, desconexo com o cotidiano alimentar das pessoas, mas, procurar aproximar-se da realidade de vida e alimentação e reconhecer os aspectos afetivos, do valor dos rituais de comensalidade, das preferências e de todos os sentidos e significados que envolvem a alimentação (BRASIL, 2008, PAIVA, 2016).

Na escola, a EAN é uma ferramenta que, se utilizada corretamente, contribui para a formação e consolidação de valores e atitudes relativas à alimentação para a promoção da saúde individual e coletiva. As atividades educativas no espaço escolar proporcionam a construção de novos conhecimentos por meio da associação do conteúdo ministrado em sala de aula com a realidade do meio e dos acontecimentos do dia a dia dos alunos (LIMA et al, 2009). Dada a importância da EAN para a formação do hábito alimentar saudável, os currículos dos ensinos fundamental e médio deverão incluir o assunto educação alimentar e nutricional nas disciplinas de ciências e biologia, respectivamente. É o que estabelece o Projeto de Lei da Câmara (PLC) 102/2017 (LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL ATUALIZADA, 2017).

Atuar com promoção da saúde nas escolas requer um trabalho coletivo e, portanto, o nutricionista deve reconhecer a importância de sua atuação, juntamente com os educadores e famílias, neste espaço, visto que uma de suas atribuições é cuidar da educação alimentar e nutricional da população infantil (MARTINS, 2010).

Considerando estes aspectos o objetivo deste trabalho foi analisar as contribuições das atividades de EAN na prevenção e no combate à obesidade em escolares, por meio de revisão integrativa da literatura.

Metodologia

O presente estudo foi construído por meio de revisão integrativa da literatura, pela busca nas bases de dados: — Scielo, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde, Portal do Ministério da Saúde. Para nortear a pesquisa, foi definida a pergunta: as ações de educação alimentar e nutricional têm influencia na prevenção da obesidade e na recuperação da saúde de escolares? Foram usados os descritores: Educação alimentar e nutricional em escolares e Educação alimentar e nutricional na obesidade infantil. Ao finalizar as pesquisas em cada base foram adotados os seguintes procedimentos: exclusão das referências duplicadas, análise dos textos, interpretação e descrição dos resultados. Foram selecionados 12 artigos publicados entre 2003 e 2013, redigidos em português.

Resultados e Discussão

A amostra desta pesquisa foi constituída por 12 estudos cujos títulos, autores e anos de publicação estão listados na Tabela 1

TABELA 1: TITULOS, AUTORES, ANO DE PUBLICAÇÃO E OBJETIVO DE CADA ESTUDO.

| Nº | Título | Autor/Ano | Objetivo |
|----|--|------------------------|--|
| 01 | Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? | Mello LM, 2004 | Apresentar características gerais da obesidade e, salientar aspectos práticos do tratamento e da prevenção da obesidade infantil |
| 02 | Sobrepeso e obesidade infantil: um problema de saúde publica em escolares de norte a sul do país | Chavel et al, 2011 | Traçar um perfil atual da obesidade infantil no Brasil, especificamente em alunos de escolas publicas e privadas |
| 03 | Estratégias para o tratamento da obesidade infantil | Sousa et al, 2008 | Definir qual a melhor estratégia para o tratamento da obesidade infantil |
| 04 | Utilização de vídeo como estratégia de Educação Nutricional para | Boog, MCF et al, 2003. | Avaliar a eficácia do uso de imagens como metodologia de educação em alimentação e nutrição |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | adolescente: “Comer: o fruto ou o produto?” | | |
| 05 | IBGE, Relatório da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. | IBGE, 2012 | Avaliar e dimensionar os diversos fatores de risco e de proteção à saúde de adolescentes, utilizando como referência para seleção da amostra o cadastro das escolas públicas e privadas listadas no Censo Escolar 2010, do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - INEP. |
| 06 | Atualização em obesidade na infância e na adolescência. | Valverde M, 2003 | Avaliar a literatura médica dos últimos 5 anos com relação à obesidade infantil e seu tratamento. |
| 07 | Importância da horta escolar para o ensino/aprendizagem de uma alimentação saudável. | Rocha et al, 2013 | Apontar elementos para sensibilizar os educadores no que diz respeito ao papel da escola como promotora da alimentação saudável. |
| 08 | Ações educativas em nutrição para prevenção de obesidade em escolares de Florianópolis-SC. | Santos et al, 2005 | Implantação de um programa de prevenção da obesidade, baseado no desenvolvimento de ações de educação nutricional, direcionado aos escolares das 1ª às 4ª séries do ensino fundamental de escolas públicas e privadas do município de Florianópolis, SC. |
| 09 | Ações Educativas Em Nutrição: Testando a Efetividade de um Modelo para Reduzir a Obesidade Infantil. | Oliveira K, Skonieski G, Weber B, Cibeira H. 2009 | Testar a efetividade de um modelo de redução da obesidade em uma creche da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul e desenvolver ações educativas que contribuam para melhorar o entendimento das crianças sobre a alimentação saudável, devido às altas prevalências de sobrepeso e obesidade na instituição. |
| 10 | Desenvolvimento de atividades para crianças e adolescentes em | Araújo SML, 2010 | Demonstrar a importância da educação nutricional e incentivar programas desse gênero de intervenção no tratamento e |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | educação nutricional: realização de dinâmicas educativas. 2010. | | prevenção da obesidade. |
| 11 | Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. | Martins D, Walder BSM, Rubiatti A M, 2010 | Descrever a importância que a educação nutricional tem no comportamento da seletividade alimentar infantil. |
| 12 | Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos. PNAE : CECANE-, 2012. | Vasconcelos F et al, 2012 | Oferecer informações que auxiliem suas ações no desenvolvimento e operacionalização das atividades inerentes ao PNAE, quando relacionadas ao fornecimento de alimentação escolar diferenciada de acordo com as necessidades específicas de cada etapa do ciclo de vida, bem como das etapas de ensino: educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e Educação de Jovens e Adultos. |

Resultado e Discussão

A partir da análise dos trabalhos foi possível observar a diversidade de estratégias utilizadas nas atividades de educação nutricional e a eficácia das mesmas tanto na prevenção da obesidade como na recuperação da saúde de escolares. Tais estratégias têm como objetivo comum buscar pelo aprendizado dos conceitos sobre alimentação e nutrição e a conscientização na escolha de alimentos saudáveis indispensáveis na composição da dieta saudável e equilibrada de escolares, além do cuidado com a saúde como um todo.

A obesidade não surge como consequência somente do comportamento alimentar individual da criança, mas do contexto à sua volta como a influência da mídia, os hábitos da família, o não incentivo à atividade física, a disponibilidade no mercado de alimentos contendo altas concentrações de gordura e açúcar, vendidos a baixo custo, e a ausência de ações educativas nas escolas.

Para o Ministério da Educação, Brasil (2007), uma alimentação saudável é aquela que atende todas as necessidades do organismo, contempla os aspectos culturais, sensoriais e econômicos e, é determinante para o adequado crescimento físico e para o desenvolvimento mental, contribuindo para a capacidade de concentração e facilitando o processo de aprendizagem.

Neste contexto, a escola, como ambiente favorecedor da construção do conhecimento, tem papel fundamental na conscientização da comunidade escolar quanto ao consumo de alimentos saudáveis, visando a promoção e a manutenção da saúde. (OLIVEIRA, 2009).

A prevenção visa à promoção e manutenção da saúde. Prevenir significa antecipar-se à sua ocorrência ou cuidar para que ela não aconteça. O processo de prevenção apresenta três fases: primária, realizar educação em saúde com os escolares evitando que a obesidade infantil aumente desordenadamente no ambiente escolar; secundária, efetuar ações de cuidado que evitem a evolução da obesidade infantil e o surgimento de doenças de base; terciária, há ações de reabilitação para prevenir complicações, cuidado da causa base e os efeitos da obesidade em crianças afetadas no ambiente escolar e familiar (CHAVES et al,2011). Os programas educativos em saúde incluindo aqueles voltados para alimentação e nutrição, direcionados a escolares constituem uma das estratégias mais importantes para prevenir a obesidade na população infantil, uma vez que a cobertura no ensino fundamental é de praticamente 100% (SANTOS et al 2005; KAIN et al,2011).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) existe desde 1955 (CARDOSO, 2014) e dentre as suas normativas atuais está a consideração de que as ações educativas devem ser “formativas”, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis, que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo” (VASCONCELOS, 2012).

Essas ações têm como objetivo integrar a temática alimentação e nutrição no contexto escolar, enfatizando a alimentação saudável e a promoção da saúde, destacando a escola como um espaço que favorece a formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania. Ações com esta característica, quando incorporadas ao projeto pedagógico da escola permitem ao aluno apropriar-se de conhecimentos sobre alimentação e nutrição que podem ser levados por toda vida (MARTINS, 2010).

De acordo com Boog et al (2008), o contexto desafiador da educação alimentar e nutricional exige o desenvolvimento de abordagens educativas que contemplem os problemas

alimentares de modo mais amplo, por intermédio de estratégias que superem a simples transmissão de informações, técnicas e estratégias facilitadoras do aprendizado devem ser priorizadas sempre, principalmente ao se tratar de crianças e adolescentes (VALVERDE & PATIN, 2003, ARAÚJO, 2010).

Para Rocha et al (2013), a realização de dinâmicas em espaço alternativo, como a horta escolar, estimula a curiosidade do educando e desperta seu interesse em aprender. As atividades neste espaço possibilitam aprendizados que transcendem o assunto alimentação saudável, pois permite aos alunos desenvolver consciência a respeito da importância do manejo sustentável dos recursos naturais, do lixo e o impacto do mesmo sobre o meio ambiente bem como o reflexo dessas ações na saúde do ser humano e do planeta.

O cultivo de horta na escola estimula o envolvimento e o entusiasmo das crianças pelo prazer de trabalhar a terra e produzir o alimento, fazendo inclusive com que estas compartilhem deste conhecimento com seus pais e familiares. (VASCONCELOS, 2012).

Sendo assim, é importante que propostas pedagógicas diferenciadas, se tornem vigentes nas escolas para minimizar a barreira existente entre teoria e prática, bem como para desenvolver o ensino-aprendizagem sobre alimentação saudável. As atividades lúdicas levam as crianças a transformarem a realidade de acordo com o seu próprio desejo, gerando experiências de tal modo que elas adquiram conhecimento (VALVERDE, 2003).

Por meio das atividades lúdicas, a criança aprende, expressa e constrói a sua realidade já que o processo de aprendizagem construído com base nesta metodologia favorece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da autoestima, preparando a criança para ser um cidadão capaz de enfrentar desafios e participar na construção de um mundo melhor (VIANA et al, 2010)

O desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento de crianças, adolescentes e familiares em relação a alimentação e nutrição, favorecendo escolhas alimentares adequadas e saudáveis, valorização da utilização da alimentação escolar e conseqüentemente, diminuição do desperdício de alimentos.

Conclusões

Os dados apresentados na literatura sobre as ações de educação alimentar e nutricional na escola comprovam a importância destas atividades na formação de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção da obesidade e na recuperação da saúde de escolares.

As práticas educativas lúdicas, de interação, quando acompanhadas do conhecimento teórico trabalhado na sala de aula, propicia o aprendizado consistente, uma vez que a prática torna o aprender fácil e agradável.

Ensinar às crianças a importância da nutrição saudável e lhes dar subsídios para que elas a pratiquem é o melhor meio para formarmos adultos com bons hábitos alimentares

Referências

- ARAÚJO, SML. Desenvolvimento de atividades para crianças e adolescentes em educação nutricional: realização de dinâmicas educativas. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo v.5, n.28, p.314-323, Jul/Ago. 2010.
- BOOG, MCF, et al. Utilização de vídeo como estratégia de Educação Nutricional para adolescente: “Comer: o fruto ou o produto?” *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, jul./set., 2003.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável. Eliane Said Dutra [et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007. 92 p.
- DURAN, A. C.; JAIME, P.C. Determinantes ambientais da alimentação em saúde coletiva: avaliação e aplicações. In.: CARDOSO, M.A.(Ed.) *Nutrição em Saúde Coletiva*. São Paulo: Atheneu, 2014.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, Relatório da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2012. Rio de Janeiro, 2013.
- LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL ATUALIZADA. Dezembro 2017
- MARTINS, D., WALDER, B. S. M., RUBIATTI, A. M. M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. *Revista Simbio-Logias*, V. 3, n. 4, Jun. 2010.
- OLIVEIRA, K., SKONIESKI, G., WEBER, B., CIBEIRA, G. H. Ações Educativas Em Nutrição: Testando a Efetividade de um Modelo para Reduzir a Obesidade Infantil. X Salão de Iniciação Científica – PUCRS, 2009.
- PAIVA, J.B. Significados da alimentação escolar segundo alunos atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(8):2507-2516, 2016
- ROCHA, A. G. S., et al. A importância da horta escolar para o ensino/ aprendizagem de uma alimentação saudável. Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE. Recife, 2013.
- RODRIGUES, S. A., GARMS, G. M. Z. Intencionalidade da ação educativa na educação infantil: a importância da organização do tempo e do espaço das atividades. *Presidente Prudente*, SP, v. 14, n. 15, p. 123-137, jan./dez. 2007.
- SANTOS, C. S., et al. Ações educativas em nutrição para prevenção de obesidade em escolares de Florianópolis-SC. *Revista Eletrônica de Extensão*. Número 2, 2005.
- VALVERDE, M. A. & PATIN, R. V. In: *Atualização em obesidade na infância e na adolescência. Prevenção da obesidade em crianças e adolescentes em Cuba*. São Paulo: Atheneu, 2003. 69 p.

VASCONCELOS, F. de Assis G. de...et al. (orgs.) Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos. 2. ed. - Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012.11

FOOD AND NUTRITIONAL ACTIONS ON THE PREVENTION OF OBESITY AND RECOVERY OF SCHOOL HEALTH: INTEGRATIVE REVIEW

Abstract

The management of obesity in childhood may be more difficult than in adulthood, since the child is subject to the influence of the lifestyle of his relatives. Those with incorrect eating habits tend to become obese in adolescence and adulthood. Therefore, the prevention of obesity and other health problems should occur from the fetal period and soon after birth, continuing for the rest of life. Therefore, it is important that adequate pedagogical proposals become effective in schools to minimize the barrier between theory and practice, as well as to develop teaching-learning activities about healthy eating. Teaching children the importance of healthy nutrition and giving them subsidies for them to practice is the best way to train adults with good eating habits. Thus, the objective of this study was to analyze the contributions of feeding and nutritional education activities in the prevention and fight against obesity in schoolchildren, by means of an integrative review of the literature

Key words: obesity in schoolchildren, food and nutritional education in childhood.