

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR DENTRO DA ESCOLA: FORMAÇÃO DE CONCEITOS E MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO¹

Mariana de Senzi Zancul

Resumo

A educação alimentar e nutricional envolve modificação e melhoria do hábito alimentar a médio e longo prazos e está relacionada a representações sobre o alimento, conhecimentos, atitudes e valores e tem um papel importante em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Na escola, onde crianças e jovens passam grande parte de seu dia, as ações de orientação de promoção da saúde constituem importante meios de informação e formação de hábitos. Este trabalho permitiu identificar alguns reflexos da implantação de um programa de educação alimentar e nutricional nas condutas alimentares de alunos da 6ª série de uma escola da rede pública municipal em Ribeirão Preto (SP) e analisar o papel da escola neste contexto. O programa implementado teve duração de um semestre e participaram 36 alunos, de ambos os sexos, que foram avaliados por meio de questionários em três momentos distintos: antes da intervenção; logo após a intervenção; e catorze meses após o início. Pelas respostas foi possível identificar aspectos relacionados ao consumo, à percepção e ao conhecimento alimentar dos alunos. Também foi realizada avaliação antropométrica nos três momentos. Para a organização dos dados foram usados os programas de software Epi Info 2000 e SPSS Data Editor. As análises comparativas do questionário nos três momentos distintos indicaram alguns reflexos positivos após a implantação deste programa. Em relação às mudanças de comportamento alimentar após a intervenção, houve o aumento do número de alunos que passou a fazer a refeição matinal, o aumento do consumo de frutas na hora da merenda e o aumento do consumo de verduras cruas no almoço e no jantar. É importante ressaltar, no entanto, que o fenômeno educativo é fruto de uma construção contínua e, desse modo, acredita-se que a prática constante de hábitos alimentares saudáveis pode ser estabelecida a partir de um processo de educação alimentar e nutricional permanente dentro da escola. As atividades realizadas possibilitaram verificar que existem alternativas para trabalhar estes temas na escola, mesmo com poucos recursos, levando os alunos a discutir e a pensar uma forma mais saudável de alimentação. Destaca-se que tão importante quanto avaliar o antes e o depois do projeto de intervenção realizado nesta pesquisa, é discutir as potencialidades do espaço da escola como um local onde o aprendizado de hábitos saudáveis em alimentação pode ser realizado. Pelo que foi analisado e discutido, considerando a nutrição como um dos principais determinantes da saúde e do bem estar dos seres humanos e considerando que a formação dos hábitos alimentares se inicia na infância e se define na adolescência, conclui-se que a escola é um local privilegiado para se ensinar sobre a alimentação saudável e também para a prática da alimentação correta.

Palavras –chave: Educação alimentar e nutricional, adolescência, consumo alimentar.

¹ Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação do Departamento de Alimentos e Nutrição da Faculdade de Ciências Farmacêuticas – UNESP – Araraquara, 2008.