



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NOS ANOS INICIAIS: UM ESTUDO EM ESCOLAS PÚBLICAS DE ITABAIANA-SE

Maria Genice de Jesus

Lívia de Rezende Cardoso

Eixo Temático 6: Educação e Ensino de Ciências Exatas e Biológicas

RESUMO

Doenças atuais como obesidade e desnutrição resultam de maus hábitos alimentares, levando-nos a pensar na importância das atividades físicas aliadas à boa alimentação como propulsoras do aumento de qualidade de vida. A escola é um ambiente propício para trabalhar com alunos do Ensino Fundamental temas diversificados no âmbito da nutrição. Este trabalho objetivou analisar de que forma a Educação Nutricional é trabalhada pelos professores de Ciências dos anos iniciais do Ensino Fundamental em escolas da rede municipal de Itabaiana-SE. A pesquisa teve a entrevista com dez professores de três escolas como instrumento de coleta de dados. Concluiu-se que há consciência por parte dos professores entrevistados da elevada importância da Educação Nutricional na formação do indivíduo, mas para que possam colocar em prática, necessitam de cursos de formação continuada no ramo da Educação Nutricional.

Palavras-chave: Educação; Educação Nutricional; Séries Iniciais.

ABSTRACT

Current diseases such as obesity and malnutrition resulting from poor eating habits, leading us to consider the importance of physical activity combined with good food as driving the increase in quality of life. The school is an environment for working with elementary school students in diverse topics of nutrition. This study aimed to evaluate how the Nutrition Education is crafted by science teachers of the early years of primary education in schools in the municipal Itabaiana-SE. The research was the interview with ten teachers from three schools as a tool for data collection. It was concluded that there is awareness on the part of teachers interviewed in the high importance of nutrition education in shaping the individual, but so they can put into practice, require continuing education courses in the field of Nutrition Education.

Keywords: Education, Nutrition Education, Initial Series.

1. Introdução

Problemas relacionados à má alimentação, como desnutrição, obesidade e doenças correlacionadas, têm aumentado de forma assustadora na população. Em vários países, a

predominância de sobrepeso e obesidade é crescente e afeta populações de todas as classes econômicas. Isso está relacionado, principalmente, a dietas ricas em lipídeos e diminuição da atividade física. Tal tendência não atinge somente a população adulta, afinal, aqueles problemas vêm afetando fortemente crianças e adolescentes (GAGLIONE et al, 2004).

Devido a isto, a Educação Nutricional foi inserida como tema transversal dos Parâmetros Curriculares Nacionais, concedendo à escola o compromisso de esclarecer aos estudantes os benefícios e malefícios acerca das escolhas alimentares. Além disso, propõe a construção coletiva do conhecimento com a participação da escola, de equipes de saúde do aluno e da família, dando importância aos conteúdos abordados em sala de aula ao longo do tempo na escola, crenças e saberes e vivências dos alunos e de sua família, compartilhando o conhecimento técnico-científico do profissional de saúde com a problematização dos conhecimentos vivenciados pela criança. Segundo Ipiranga (1995), a integração da nutrição ao ensino fundamental representa, pois, a mais eficaz forma de intervenção nutricional nesse nível, porque atua sobre uma geração de indivíduos, os quais reproduzirão, no futuro, as condutas alimentares adequadas à manutenção da saúde e do estado nutricional.

Neste artigo, analisamos de que forma professores de 1º ao 5º de escolas da rede municipal de Itabaiana-SE ministram aulas de Educação Nutricional. A pesquisa realizada é de cunho qualitativo, porque segundo Haguette (1997), possui uma superioridade do método por fornecer uma compreensão profunda de certos fenômenos sociais, dando maior importância ao aspecto subjetivo da ação. Além disso, “os métodos qualitativos enfatizam as especificidades de um fenômeno em termos de suas origens e razão de ser” (1997, p. 63).

Optamos pela utilização da entrevista semiestruturada. Afinal, Marconi e Lakatos (2006) a definem como o tipo de entrevista onde o entrevistador tem liberdade para desenvolver cada situação em qualquer direção que considere adequada. Dessa forma, para o pesquisador as perguntas serão abertas e podem ser respondidas em uma conversa informal. As entrevistas foram realizadas com dez professores que ministram aulas de Educação Nutricional nas séries iniciais do ensino fundamental.

2. A Educação Nutricional na Escola

A promoção de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais, pois as crianças maiores de cinco anos habitualmente estão excluídas das prioridades estratégicas das políticas oficiais de saúde, apesar de biológica, nutricional e socialmente suscetíveis. Tal promoção vem sendo apontada como medida estratégica também em virtude da recente expansão da cobertura escolar para essa faixa de idade no país,

propiciando, portanto, acesso a essa população no próprio ambiente escolar (BIZZO e LEDER, 2005, p.662).

De acordo com Caroba (2002), o Brasil tem vivenciado um processo de transição nutricional, caracterizado pela coexistência dos prejuízos da desnutrição, especialmente entre as crianças de baixa renda, com indícios do crescimento da obesidade tanto em crianças como em adolescentes, a exemplo do que já ocorria com adultos. A referida autora também demonstra que o problema da obesidade entre os adolescentes é preocupante, pois está associado à probabilidade de doenças metabólicas e cardiovasculares futuras, além de contribuir para uma auto-imagem negativa e pouca aceitação de si mesmo e pelo grupo.

É papel da escola, formar alunos com conhecimentos e capacidades que os tornem aptos a discriminar informações, identificar valores agregados a essas informações e realizar escolhas (BRASIL, 1998). Para que essa formação aconteça, é necessário que o conhecimento esteja vinculado à vida diária do aluno, que colabore na compreensão do seu cotidiano e que abra possibilidades de intervenção sobre eles (PIPITONE et. al. 2003). A Educação Nutricional está inserida no tema transversal “Saúde” nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) visando melhorar a compreensão das doenças, desde o enfoque preventivo até a promoção de formas de vida saudáveis (PIPITONE et. al. 2003).

No espaço escolar, o saber teórico e prático sobre saúde e doença foi sendo construído de acordo com o cenário ideológico da época e as questões sobre saúde abordadas com base no referencial teórico de cada momento (GONÇALVES, 2008, p. 182). Desta forma, o docente de Ciências nos anos iniciais do ensino fundamental deve estar capacitado a ensinar e a aconselhar sobre questões nutricionais. Aconselhamento este, que contribuirá, auxiliando o discente na seleção e implementação dos comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida, proporcionando mudanças em seu comportamento nutricional e aquisição de conhecimentos sobre nutrição (MENDONÇA, 2006).

É necessário que o professor organize as informações de Educação Nutricional, tanto as trazidas pelos livros como as trazidas pelos alunos para facilitar o encontro entre o sujeito que aprende e o conhecimento a ser aprendido. Além disso, é necessário que o educador esteja atento e possa aproveitar as experiências no trabalho como experiências de aprendizagem (COSTA, RIBEIRO e RIBEIRO, 2001, p. 228). Contudo, para que o professor possa ser um agente promotor de hábitos alimentares saudáveis é indispensável que possua, além do conhecimento dos preceitos teóricos de dieta equilibrada, uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares da criança (DAVANÇO, 2004).

A diversificação dos recursos didáticos inclui a cantina e/ou merenda escolar porque elas são consideradas instrumentos pedagógicos, não apenas por fornecer uma parte dos nutrientes que o escolar necessita diariamente, mas por estimular a integração de temas relativa à nutrição ao currículo escolar (COSTA, RIBEIRO E RIBEIRO, 2001, p. 227). O recurso utilizado pelo professor deve ser provocativo e não meramente contemplativo, deve enfatizar imagens e esquemas didáticos que levem a pensar e não a imprimir conhecimento pronto, e necessariamente, deve guardar estrita coerência com as seguintes premissas pedagógicas: dialogal, significativa, problematizadora, transversal, lúdica, construtivista e que cultive a construção de cidadania (BIZZO e LEDER, 2005, p. 662).

3. A Educação Nutricional em escolas de Itabaiana-SE

Ao investigar como é abordada a Educação Nutricional pelos professores de Ciências em escolas municipais de Itabaiana-SE, a partir de agora, são analisados os dados colhidos nas entrevistas feitas com os dez professores de Ciências do ensino fundamental. Tais análises estão agrupadas em três tópicos de modo a discutir: a formação recebida pelos entrevistados em relação à educação nutricional; conceitos ou concepções que possuem acerca de nutrição; e como preparam e desenvolvem suas aulas sobre educação nutricional.

3.1 A formação docente em Educação Nutricional

A primeira pergunta feita aos professores foi quanto à preparação dos mesmos em ministrar aulas de Educação Nutricional. De acordo os dados, 70% dos professores não se sentem preparados para ministrar aulas de Educação Nutricional. Desses, um deles já fez curso de capacitação nesse ramo, oferecido pelo Município. Entretanto, não se sente apto para ministrar aulas de nutrição. Outro professor participa de eventos desenvolvidos na própria escola que leciona, onde os professores abordam temas referentes à nutrição e que cada um trabalha com recursos diversificados. As justificativas para essa não preparação foram diversas, indo desde a não formação até a dificuldade com a temática. Isso, entretanto, não significou que eles não trabalham a educação nutricional em sala de aula:

“(...) não. Bem que eu não esteja... Nutricional é um assunto mais a parte de nutrição né? Assim... Não sou muito bem informada não. Sinceramente não.”

“(...) realmente não, mas eu falo do tema na sala de aula.”

Por sua vez, os três professores que afirmaram preparados dizem abordar o tema utilizando exemplos do cotidiano e que nunca participaram de cursos preparatórios nessa área. Isto fica claro nos relatos de alguns dos entrevistados:

“(...) olha... Eu não sei nem lhe dizer direito, sabe? De certa parte sim. Porque eu também sou mãe e como alimentamos os filhos da gente, podemos dar certa orientação

também.”

“(…) nutricional? Assim, eu não tenho uma formação nessa área, mas como eu sou um ser humano, sei o que é bom para a saúde, me alimento bem... Eu acho que sou capaz de dar uma boa aula nessa área.”

“(…) sim. Eu me sinto, tem que ter habilidade, porque com o tempo a gente vai aprendendo de maneira mais fácil como trabalhar esse tema, tanto para os pequenos, como para os maiores.”

Devem ser criadas estratégias de ensino que facilitem a compreensão do aluno acerca da Educação Nutricional, faz com que contribuam na formação de um ser crítico e apto a realizar as escolhas corretas por alimentos saudáveis visando à promoção de saúde, o prazer e o convívio social (BOOG, 2004, p.21).

A segunda pergunta feita aos entrevistados foi quanto à participação dos professores em algum curso no ramo da Educação Nutricional. Evidencia-se que 80% dos entrevistados nunca participaram de um curso de capacitação no ramo da Educação Nutricional. Sete, entre os oito professores, confirmaram ter necessidade em fazer algum curso nesta área, pois não se sentem preparados para ministrar as aulas de Educação Nutricional. Afinal, mesmo buscando informação nos livros didáticos, revistas e pesquisando na internet, não se sentem aptos para desenvolver uma aula de boa qualidade. Entretanto, estes mesmos professores que reconhecem a necessidade da capacitação não disponibilizam um tempo para participar de cursos de Educação Nutricional, argumentando falta de recursos financeiros, falta de tempo e a não oferta de cursos pelo Município nessa área. Percebe-se tais argumentações nos comentários reproduzidos:

“(…) não, nunca fiz curso nessa área, mas tenho muita vontade de fazer. Eu não faço porque geralmente é caro, então como o município não oferece, acabo não fazendo.”

“(…) Educação Nutricional é um tema muito importante, mas na correria, mesmo tendo vontade a gente acaba não participando desses cursos de capacitação, porque trabalho o dia inteiro e como sou casada e tenho filhos, acaba não sobrando tempo para fazer.”

Nesses relatos dos professores, percebe-se a falta de interesse por parte deles para participar de cursos sobre Educação Nutricional, já que é tão frequente na Internet cursos preparatórios nessa área, dizem querer fazer, mas não se interessam em querer fazer. Além disso, muitos cursos são gratuitos. Na verdade, os professores precisam perceber a necessidade que eles têm de participarem sempre de cursos de capacitação para que possam sempre estarem preparados para abordar qualquer tipo de assunto referente a esse tema.

Entretanto, 20% dos professores entrevistados afirmaram ter feito um curso de capacitação no ramo da Educação Nutricional e estes afirmaram que a participação em cursos específicos nesta área contribui muito para o entendimento sobre temas relacionados à boa alimentação e promoção de saúde. Tornam-se, então, atualizados sobre os benefícios

nutricionais, contribuindo no estímulo e na criatividade, conseqüentemente, preparando aulas mais interessantes e menos repetitivas para as diferentes faixas etárias. Comentário de um dos entrevistados sobre as vantagens da capacitação:

“(...) fiz um curso de capacitação nessa área oferecido pelo município e foi muito proveitoso. Antes do curso, na verdade eu não sabia direito nem o que queria dizer Educação Nutricional, mas depois, acredito que me sinto preparada para elaborar as aulas e conseqüentemente ministrá-las.”

Fica evidente que a capacitação de professores em Educação Nutricional deve sempre acontecer, porque é de grande importância. Para que o professor se transforme em agente promotor de hábitos alimentares saudáveis é essencial que possua, além de uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares do aluno, o conhecimento dos preceitos teóricos de dieta equilibrada (DAVANÇO, TADDEI, GAGLIANONE, 2004, p. 183). Como a maioria dos professores pesquisados não possui uma formação nessa temática e não se sentem preparados para ministrar aulas de educação nutricional, essa área de ensino fica prejudicada.

3.2 Conceitos acerca da nutrição humana

Um segundo objetivo dessa pesquisa foi conhecer algumas concepções dos professores investigados acerca de conceitos mais específicos de nutrição. Com isso, desejou-se identificar alguns erros conceituais e principais dificuldades. Para tanto, escolhemos conceitos e procedimentos básicos, tais como: *light*, *diet*, desnutrição, diabetes, quantidade de gordura e de fibra nos alimentos.

Observou-se que 50% dos entrevistados responderam que são alimentos leves, sem gordura, 20% que são comidas leves, não calóricas outros 20% não souberam diferenciar um produto *light* do *diet* e os outros 10%, ou seja, um deles, respondeu que são alimentos que contém redução em algum componente em geral. Ou seja, sendo o único a responder corretamente a pergunta, que o termo *light* refere-se a produtos que apresentam redução em algum componente, seja açúcar, gordura ou sódio. Isso pode ser confirmado nos relatos a seguir dos professores entrevistados:

“(...) light quer dizer comidas leves, que não são calóricas, menos gordura.”

“(...) tem o light e o diet, um tem alto teor de açúcar e o outro de gordura. Mas nesse momento, não estou sabendo diferenciar o que tem gordura e o que tem mais açúcar.”

“(...) o termo light quer dizer alimento com menos proteína, eu entendo dessa forma.”

“(...) é um alimento que não engorda, que tem pouco açúcar na composição.”

“(...) O termo light se refere à redução de algum componente em determinado produto, açúcar, gordura.”

Tais alimentos, enquadrados como especiais e embora cada vez mais populares, apresentam grande dificuldade de compreensão por parte dos consumidores

(ESCANHUELA, 2003, p.50). E também a grande gama de produtos *light* e *diet* ofertados pela indústria alimentícia confunde as pessoas no momento da escolha de tais alimentos. O conhecimento científico, pois, deve servir como guia na realização de tais escolhas visto que a intenção é fazer com que os alunos se apropriem e desenvolvam autonomia na forma de pensar e agir (BRASIL, 2000).

Ao serem perguntados sobre como dar aula de Educação Nutricional para alunos que vivem em condições de quase miséria e que vão para escola apenas em busca da merenda, obtive respostas variadas: buscar como a escola poderia ajuda-los, incentivar a comer alimentos saudáveis e baratos, dizer que comam a merenda escolar e mostrar o valor nutricional dos alimentos. Dos dez professores entrevistados, cinco incentivariam os alunos a comerem alimentos mais saudáveis e baratos. Alguns deles expressaram-se assim:

“(...) é um caso a se pensar... vou falar para eles, prefiram comer uma fruta ao invés de um salgadinho, um biscoito, porque a fruta quando a gente vai comprar no mercado, o preço é mais acessível do que o biscoito, pipocas e etc...”.

“(...) não é tão difícil porque iria falar para eles que há alimentos que são saudáveis e baratos como as frutas. Mas às vezes por serem mais baratas e mais acessíveis eles ficam na vontade de comer outros alimentos como, pão, chocolate, cachorro quente, um alimento diferente, achando que seria vantagem comer esses alimentos.”

Por outro lado, 20% dos professores diriam para que os alunos comessem a merenda oferecida pelas escolas: *“(...) Poderia partir da própria merenda deles, como aqui hoje serviu a maçã, tem dias que tem a melancia, a banana. Então a partir da merenda podemos falar sobre isso.* Outros dois deram importância ao valor nutricional dos alimentos que fazem parte da realidade de um aluno que vive em condições de quase miséria. Sobre tais alimentos, eles talvez nem saibam o valor nutritivo que tenham. Veja mais detalhado na fala de um dos professores entrevistados:

“(...) daria uma aula que mostrasse o valor nutricional que existe em todos os alimentos que fazem parte da realidade desse aluno, que ele pudesse usufruir da casca da banana, a farinha nutritiva que é produzida a partir de alguns alimentos. Não falar de alimentos que não fazem parte da realidade dele, mostrando a pirâmide alimentar.”

O contexto desafiador da educação nutricional requer o desenvolvimento de abordagens educativas que permitam contemplar os problemas alimentares em sua complexidade e em todas as suas dimensões: biológica, social e cultural (BOOG et. al., 2003). É imprescindível que o professor identifique o perfil do seu aluno para que possa indagar-se sobre o que, como e para quem e por que trabalhar os conteúdos. Tais questionamentos possibilitarão que os conteúdos trabalhados pelo educador sejam realmente significativos (SCHNEIDER, 2002 *apud* NERY, 2009).

Ao serem questionados sobre o que fazer se um aluno apresentar crise de hipoglicemia

em sua sala de aula, todos responderam que buscariam ajuda externa. 70% dos professores entrevistados disseram que pediriam ajuda à direção da escola e os outros 30% entrariam em contato com alguém da área da saúde. Porém, dos dez professores, nenhum saberia tomar uma atitude simples como, por exemplo, dar açúcar ou alguma alimento doce, tais como balas ou mel. Essa atitude é recomendada uma vez que a hipoglicemia ocorre quando há uma queda no nível de glicose no sangue, sendo necessário aumentá-lo rapidamente. Sobre as respostas de tal pergunta na entrevista, seguem alguns trechos transcritos abaixo:

“(...) primeiro eu pediria socorro à direção da escola e depois daria os primeiros socorros, colocaria em um local ventilado. É isso, porque eu não estou preparada para administrar uma situação dessas não, eu me sinto totalmente despreparada.”

“(...) eu chamaria logo a diretora, chega! Ajuda aqui que não sei o que fazer. A direção por sua vez se não soubesse o que fazer, iria buscar outros meios. Minha atitude seria essa, eu iria pedir socorro rapidamente.”

“(...) Chamaria SAMU, a direção. Sinceramente, não saberia o que fazer nesse caso.”

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), a Educação Nutricional está inserida no tema transversal “Saúde” com a finalidade de melhorar a compreensão das doenças, desde o enfoque preventivo até a promoção de formas de vida saudáveis. Cabe ao professor sistematizar o conhecimento a fim de que o aluno o veja como resposta a questões e problemas da realidade (PIPITONE et. al., 2003). Por estar envolvido na realidade social e cultural de cada discente, além de ter maior contato com os alunos, o professor é o membro central da equipe de saúde escolar (GAGLIONE et. al., 2004).

Ainda buscando identificar erros conceituais sobre nutrição, questionei qual dos seguintes alimentos – 100g de ovo cru, 100g de omelete, 100g de biscoito água e sal e 100g de batata crua – há mais concentração de gordura. Observa-se que a maioria dos entrevistados, ou seja, 60% dos professores acham que 100g de omelete, é onde há mais concentração de gordura, já entre os outros quatro professores, dois deles optaram por 100g de ovo cru e os outros dois por 100g de batata frita. Fica evidente a falta de informação por parte dos professores entrevistados nos relatos já que a resposta seria biscoito água e sal:

“(...) omelete. Na minha opinião é a omelete, porque nela inclui outros produtos, por isso acho que é mais calórica.”

“(...) eu acredito que é omelete, porque adiciona óleo no preparo.”

“(...) ovo cru... a omelete também já que tem a manteiga”

“(...) ovo cru tem a gema né? Porque a batata tem o amido, o biscoito tem, mas acho que não é tanto quanto o ovo cru. Eu acredito que seja o ovo cru.”

“(...) eu acho que é a batata frita.”

Nenhum dos entrevistados responderam que 100g de biscoito água e sal, seria o alimento com mais concentração de gordura, que segundo Chiara et al (2003), biscoitos água e sal são os campeões, já que são recobertos parcialmente por gordura hidrogenada, a

qual é aplicada para evitar o mau cheiro e aumentar o tempo de prateleira.

Quanto à maior quantidade de fibras alimentares, dei opções de alimentos para que eles escolhessem entre: feijão preto, batata frita, três folhas de alface e arroz branco. Observa-se que a serem questionados, qual dos alimentos contém mais fibra alimentar, 40% dos professores entrevistados, optaram pelo feijão preto, quatro pelas três folhas de alface, 20% pela batata frita e nenhum deles optou pelo arroz branco. Alguns dos relatos a seguir:

“(...) ah, acho que o feijão preto, né? Estou em dúvida entre o feijão preto e as três folhas de alface, mas acho que seja o feijão preto.”

“(...) fibra... acredito que seja o feijão preto.”

“(...) acho que seja as três folhas de alface.”

“(...) fibra? Batata frita. Acho que a batata frita.”

São muitas as funções das fibras alimentares, entre elas podemos citar a ação sobre o peristaltismo, que por sua vez, acelera o movimento muscular ao longo do tubo digestório. Em um prato tradicional com cerca de 250g de arroz branco e 182g de feijão cozido, verificou-se que o arroz fornece 1g de fibra, enquanto o feijão, 19,1g de fibra alimentar (BIZZO, 2007).

3.3 As aulas de Educação Nutricional

Com esse tópico, objetivamos destacar a preparação e o desenvolvimento das aulas por parte dos docentes entrevistados. Desse modo, perguntamos, inicialmente, em que os professores se baseavam para organizar suas aulas de Educação Nutricional. Entre os entrevistados, 50% afirmaram que utilizam para elaborar as aulas de Educação Nutricional a Internet, o livro didático e as revistas. Eles asseguraram que estas três fontes reunidas são suficientes para unir assuntos da atualidade com conceitos específicos que irão contribuir para uma aprendizagem sistematizada e motivadora, mas quatro assumem não realizar experimentos com temas da educação Nutricional, tais como, obesidade, desnutrição e preferências alimentares dos seus alunos. Isso fica evidente nos comentários abaixo:

“(...) busco informações pela Internet, nos livros didáticos porque sempre tem algo e em revistas para complementar as aulas sobre Educação Nutricional. Eu acho que estas três fontes reunidas são suficientes para que eu possa dar uma boa aula.”

“(...) eu utilizo Internet, livro didático e revista, porque das revistas peço para eles fazerem recortes que servirão para juntar aos materiais utilizados do livro didático e da Internet. Acho que isso é suficiente para que os alunos aprendam”

Por outro lado, teve 30% que optou apenas pelo livro didático e Internet, deixando de utilizar as revistas como complemento: *“(...) eu utilizo apenas a Internet e o livro didático. Acho que já é suficiente”*. Já um dos professores optou por uma única fonte de pesquisa, apenas pelo livro didático, argumentando que: *“(...) Porque no livro didático deles já tem coisas muito interessantes sobre Educação Nutricional.”*

Fica evidente através do argumento prestado pelo professor que utiliza apenas uma

fonte de pesquisa, o descaso no preparo das aulas de Educação Nutricional. Dá para perceber que este professor, além de não gostar do que faz, acha que os alunos não são merecedores de uma aula bem elaborada e fundamentada. É importante frisar que a junção de várias fontes de pesquisa para elaboração das aulas de Educação Nutricional é de grande relevância porque uma única fonte de pesquisa deixa apenas resquícios, ou seja, o mínimo de informação no termo teórico, pois o conteúdo didático é quase sempre repetitivo e não motivam os escolares (PIPITONE et. al, 2003, p.34).

Além de uma boa organização de aula, é fundamental que o professor esteja atento ao que acontece na escola como um todo de modo a aproveitar situações e educar os alunos nutricionalmente. Nesse sentido, questionei aos professores pesquisados o que fariam para convencer um aluno a comer fruta ao invés de biscoito. Ficou claro no relato dos professores a preocupação dos mesmos em mostrar aos alunos os benefícios que a fruta pode oferecer, mas mostra também que foram muito objetivos, que não estão informados em relação, por exemplo, das vitaminas existentes nas frutas. Seguem os relatos:

“(...) é importante a questão da informação, já que é obrigatório reformular o cardápio alimentar das merendas nas escolas. Eu iria mostrar as vantagens de preferir comer a fruta, porque é uma questão para o bem da saúde.”

“(...) a fruta é mais saudável e que ele comendo o biscoito, embora gostoso, vai se tornar uma pessoa obesa por ser prejudicial à saúde por conter gordura.”

Entre os dez professores entrevistados, 40% mostrariam ao aluno as vantagens da fruta e as desvantagens do biscoito. Um deles relatou que falaria das vitaminas existentes, mas não se habilitou a falar dessas vitaminas contidas em determinadas frutas. Isso pode ser observado nos seguintes trechos:

“(...) Eu diria as vitaminas que a fruta tem, eu explicaria assim: o que a fruta oferece e em relação ao biscoito, quais seriam os malefícios”.

“(...) iria explicar os benefícios que a fruta traz em termo de saúde e também o lado negativo do biscoito. Claro que para convencê-lo a deixar de comer o mais gostoso, mais saboroso, o que atrai mais, eu não iria deixar de colocar os pontos positivos da fruta e os pontos negativos do biscoito.”

É importante frisar que o professor faz parte da equipe de saúde escolar não apenas pelo contato que tem com os alunos, mas principalmente por estar envolvido na realidade social e cultural de cada discente (GAGLIONE, et al, 2004). Portanto, a função do professor em ministrar aulas de Educação Nutricional lhes confere a responsabilidade em manter-se atualizado em relação aos temas de nutrição (DAVANÇO et al, 2004).

Considerando a importância que os recursos didáticos têm no currículo escolar, pedi que os professores entrevistados relatassem quais deles são usados e como nas aulas de Educação Nutricional. Para esta questão, 60% dos professores entrevistados afirmaram que

utilizam Internet, livro didático e revistas para abordar temas de Educação nutricional. Foi perceptível que a maioria procura uma forma de ensino que facilite o entendimento do assunto e estimule o aluno a participar efetivamente das aulas. 20% confeccionam cartazes. Já outros 10% organizam feiras de ciências junto com os alunos e apenas 10% dos entrevistados utilizam DVD como recurso para dar aula de Educação Nutricional. Isso pode ser percebido em alguns comentários descritos abaixo:

“(...) Olha, DVC eu nunca utilizo, mas utilizo o livro didático, peço para que os alunos façam recorte de revistas, pesquisa na Internet e também há feira de ciência promovida pela escola que aborda assuntos relacionados à Educação Nutricional, onde os alunos trazem cartazes mostrando a pirâmide alimentar, mostrando a importância dos alimentos para seus desenvolvimentos.”

“(...) Confecciono juntamente com os alunos cartazes que constem assuntos relacionados à Educação Nutricional através de tabelas nutricionais, pirâmide alimentar e valores calóricos de cada nutriente. E depois debatemos juntos.”

Diante do exposto, é importante frisar que o recurso didático utilizado pelo professor deve ser provocativo e não meramente contemplativo, deve enfatizar imagens e esquemas didáticos que levem a pensar e não a imprimir conhecimento pronto, e necessariamente, deve guardar estrita coerência com as seguintes premissas pedagógicas: dialogal, significativa, problematizadora, transversal, lúdica, construtivista e que cultive a construção de cidadania (BIZZO; LEDER, 2005, p.662).

Questionamos, ainda, em relação aos objetivos que eles têm quando trabalham com essa temática. Todos os professores entrevistados responderam que a Educação Nutricional tem como objetivo promover saúde e bem-estar, mas somente 40% deles não associaram a atividade física para promover saúde e bem estar. E abordaram o fator econômico e cultural, as crenças, a insistência das diversas propagandas de alimentos nas redes de comunicação e o próprio gosto diversificado de cada indivíduo como barreiras que dificultam a aprendizagem e a mudança do hábito alimentar. Desta forma, estes educadores concordam com Ferreira e Magalhães (2007) que a Educação Nutricional diz respeito a um processo de aprendizagem e não de adestramento. Esta afirmação pode ser observada nos comentários:

“(...) promover saúde e bem estar, porque a educação física eu deixo para o professor de educação física”

“(...) promover saúde e bem estar, porque os dois promoverá benefícios para à saúde.”

“(...) Associado à educação física, porque é tão debatido na mídia que a atividade física juntamente com uma boa alimentação, vai garantir saúde e bem estar.”

A atividade física deve está inserida nas aulas de nutrição para que os alunos entendam que esta união é necessária e benéfica à saúde, pois aumenta o gasto energético, dá maior coordenação motora, melhora a capacidade cardiorrespiratória, diminui o estresse e

o risco de doenças como, hipertensão, obesidade e diabetes. Entretanto, para uma vida saudável, é necessário aliar o exercício físico a uma dieta balanceada, contendo alimentos de todos os grupos e nas quantidades adequadas. Desta forma, incluir ao objetivo da Educação Nutricional a atividade física é uma atitude muito inteligente e eficaz no combate às diversas doenças, nas discussões sobre regimes alimentares e para a busca de um corpo perfeito (PIPITONE et. al., p.33, 2003).

Sobre como é a merenda da maioria dos alunos, 40% dos professores entrevistados disseram que os alunos comem a merenda oferecida pela escola, outros quatro dos dez professores entrevistados mencionaram que os alunos compram na cantina e que 20% deles trazem o lanche de casa. Números que deixa a desejar, já que mencionam no resultado do próximo gráfico, que a merenda oferecida pela escola é de boa qualidade. É possível perceber isso em alguns trechos descritos abaixo:

“(...) eles comem a merenda da escola, já que é acompanhada por um nutricionista.

“(...) a maioria come a que a escola oferece e uma minoria compra na cantina, não trazem de casa não, os alunos da manhã sim, mas os da tarde não.”

“(...) Os alunos da Educação Infantil trazem de casa, mas os do 1º ao 5º ano preferem comprar na cantina, salgados, doces, são essas coisas que eles preferem.”

Essa escolha dos alunos de preferirem alimentos gordurosos, calóricos e industrializados, comercializados nas cantinas das escolas, ao invés de preferirem os alimentos saudáveis, ou seja, a merenda oferecida pela escola está relacionada a fatores como a influência de comerciais de TV.

Nota-se significativo aumento do tempo gasto com o hábito de assistir à TV. No Brasil, adolescentes passam cerca de cinco horas por dia diante da TV. Sabe-se que uma exposição a comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha de determinado produto, o que mostra que o papel da TV, no estabelecimento de hábitos alimentares, deve ser investigado. Diante da TV, uma criança pode aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados possui elevados teores de gorduras, óleos, açúcares e sal (ALMEIDA, et al, 2002, p. 03).

Por fim, quisemos compreender a merenda escolar distribuída e se esta é discutida entre professores e alunos. Assim, questionamos primeiro como é a merenda oferecida nas escolas dos professores entrevistados. Para esta questão, 50% dos professores entrevistados afirmaram que a merenda oferecida pela escola onde lecionam é variada, pois consta no cardápio, frutas, legumes, verduras, carnes, iogurtes, biscoito. Quatro dos dez professores afirmaram que a merenda é de boa qualidade e apenas 10% disseram que a merenda oferecida pela escola que leciona é rica em nutrientes, mencionando que há nutricionista

para acompanhar a merenda que o município oferece. Como destaca trechos de alguns comentários abaixo:

“(...) o cardápio é preparado por um nutricionista, é uma merenda variada, mas mesmo assim, boa parte dos alunos do 1º ao 5º ano, prefere comprar lanche na cantina.”

“(...) É uma merenda boa, variada, que oferece frutas, carne, sardinha, biscoito, iogurte, e o mais importante, que não é uma merenda que disponibiliza alimentos calóricos, somente alimentos saudáveis.”

“(...) o cardápio é maravilhoso! Um dia é fruta, outro dia é feijão com arroz, suco, macarronada, bolo de cenoura, é ótima!”

Analisando esses comentários e observando os relatos anteriores que se referem à merenda consumida pelos alunos, fica claro um desencontro de informações, já que mesmo a merenda sendo de boa qualidade, variada e nutritiva como os professores entrevistados mencionaram, muitos alunos ainda preferem comprar na cantina ou trazerem de casa, ao invés de consumirem a merenda oferecida pela escola. Portanto, é preciso que os professores dialoguem mais com seus alunos a importância de consumirem a merenda oferecida pela escola, já que diz respeito a um alimento saudável, balanceado, nutritiva e além de sem custo algum para os pais dos mesmos.

Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional se tornando, portanto uma necessidade atual. A sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida (AMARAL, 2008).

Depois, questionamos se eles discutiam sobre a merenda em sala de aula. Os resultados obtidos demonstram que mesmo 70% dos professores afirmarem que sim que discutem a merenda com seus alunos. Percebe-se pelo resultado dessa pergunta que eles precisam se esforçar muito mais para que o objetivo de que os alunos se conscientizem de que é preciso se alimentar bem para terem uma boa saúde, seja concretizado. Como destaca trechos de alguns comentários a seguir:

“(...) eu discuto sim, quando vejo que muitos trazem alimentos como, por exemplo, “pipocões”, alimentos sem nenhum nutriente, deixando de comer a merenda saudável, oferecida pela escola, eu sempre procuro mostrar que é mais importante ele se alimentar comendo uma comida mais sadia.”

“(...) discuto. Quando eles dizem que não querem comer a merenda oferecida pela escola, eu falo que têm que comer, porque contém sais minerais, proteínas, melhor do que comer alimentos gordurosos, prejudiciais à saúde.”

“(...) Se a merenda oferecida estiver sendo repetitiva, eu questiono.”

Comparada a outro adulto, a aproximação e a confiança que o aluno possui com o professor na maioria das vezes é muito maior. Por esta razão, um aconselhamento nutricional solicitado pelo aluno é o processo pelo qual o discente é efetivamente auxiliado a selecionar e por em prática comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida, ocasionando mudanças em seu comportamento nutricional e aquisição de conhecimentos sobre nutrição (MENDONÇA, 2006).

Contudo, é sabido que o professor é um agente motivador e transformador do comportamento alimentar dos seus alunos, mas para que isto aconteça o mesmo deve produzir informações significativas que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões e tornem os alunos providos de direitos e convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão (SANTOS, 2005, p.688).

4. Considerações Finais

O educador e a escola em parceria com a família e a comunidade, podem promover a Educação Nutricional de qualidade, tendo a escola em mãos, poderosas ferramentas, como a educação sistematizada e a merenda escolar, contra os maus hábitos alimentares. Acreditamos com isso, que o professor tem as possibilidades de ser o agente promotor de mudanças significativas, induzindo diariamente os alunos a comerem alimentos saudáveis. Contudo, sabe-se que essa educação leva tempo, mas é preciso sempre buscar a conscientização dos alunos para uma melhor qualidade de vida.

Referências

ALMEIDA, S., NASCIMENTO, P.C.B.D., QUAIOTI, T.C.B. - **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** – Revista de Saúde Pública, V.36, nº 3, São Paulo, Junho, 2002. Disponível no www.scielo.com.br Acesso em 09/10/2011.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. In: **Revista de Nutrição.** V.18, n.5, Campinas: out. 2005 p.661-667.

BIZZO, Nelio. **Ciências: Fácil ou Difícil?** São Paulo: Ática 2ª. edição, 2002.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: por que e para quê. In: **Jornal da UNICAMP,** Campinas: ago. 2004 p.2.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: 3.º e 4.º ciclos, apresentação dos temas transversais.** Brasília: MEC/SEF, 1998.

BUSS, P. M.. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. In: **Caderno de Saúde Pública.** V.15, supl. 2, Rio de Janeiro: 1999 p.177-185.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de Alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. In: **Revista de Nutrição.** V.14, n.3, Campinas: dez. 2001 p. 225-229.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. In: **Revista de Nutrição.** V.17, n.02, Campinas: jun. 2004.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R.. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. In: **Caderno de Saúde Pública.** V.23, supl.7, Rio de Janeiro: jul. 2007 p.1674-1681.

HAGUETTE, T. M. F. **Metodologia Qualitativa na Sociologia.** 5 ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

LEME, M. J. P.; PERIM, M. L. F. **1,2... Feijão Com Arroz.** Educação Alimentar.Campinas: Mercado de Letras, 1997.

MARCONI, M A; LAKATOS, E M. **Fundamentos da metodologia científica.** 6 ed. São Paulo: Atlas, 2006. 215 p.

MENDONÇA, D. R. B. **A Importância da Educação Nutricional.** Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/Colunistas/Nutricao_e_Ciencia/index.php?id=1005>. Com acesso em: 14/09/2011

MONDINI, L. MONTEIRO, C.A. **Relevância epidemiológica da desnutrição e da obesidade em distintas classes sociais: métodos de estudo e aplicação à população brasileira.** Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 1, nº 1, São Paulo, Abril 1998. Disponível no site www.scielo.br. Acesso em 23/09/2011.

PIPITONE, M. A. P. et al. A Educação Nutricional no Programa de Ciências para o Ensino Fundamental. In: **Saúde em Revista.** Piracicaba: mai 2003 p.29-38.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O Papel da Educação Nutricional no Combate às Nutricionais. In: **Revista de Nutrição.** V.13, n.1, Campinas: abr. 2000 p.11-16.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. In: **Revista de Nutrição.** V.18, n.5, Campinas: out. 2005 p.681-692.

VASCONCELLOS, C. **Construção do Conhecimento em Sala de Aula.** 13ª Edição. Editora Libertad, São Paulo, 2002.

¹ Estudante de Pedagogia da Universidade Federal de Sergipe, mgenice_@hotmail.com

² Doutoranda em Educação na Universidade Federal de Minas Gerais, GPEMEC/UFS, livinha.bio@gmail.com