



Av. Tancredo Neves, 6731
85867-970 | Foz do Iguaçu | PR
PTI – Bloco 4
+55(45)3576.7307
Fax: +55(45)3576.7306
www.UNILA.edu.br

**Comitê Gestor Institucional de Formação Inicial e Continuada de Profissionais da
Educação Básica**

ESPECIALIZAÇÃO EM “ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE NO ESPAÇO ESCOLAR”

**A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO NA VIDA DOS ESTUDANTES DE
ESCOLAS PÚBLICAS.**

BLENDA TEMBRA SCÁRDUA

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao curso de especialização “Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar”/COMFOR, da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar.

Orientador: Fernando Kenji Nampo.

Foz do Iguaçu
2016

A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO NA VIDA DOS ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS.

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH AND FOOD IN THE LIFE OF SCHOOLS STUDENTS PUBLIC.

Blenda Tembora Scárdua¹

Fernando Kenji Nampo²

RESUMO

Este artigo apresenta uma reflexão a respeito da importância nutricional dos alimentos no desenvolvimento dos jovens estudantes da educação pública. Trata-se de uma revisão integrativa de textos e publicações que tratam da importância da alimentação na vida dos estudantes. O objetivo do estudo foi compreender como os alunos de escolas públicas percebem as questões relacionadas à alimentação, assim coube investigar a produção científica realizada e publicada em revistas de nutrição do Brasil, com a finalidade de empreender o desenvolvimento de conhecimentos capazes de motivar a reflexão relacionada à qualidade alimentar dos jovens em relação ao seu desenvolvimento. Embora a legislação determine que os alimentos a serem consumidos pelos estudantes no ambiente escolar devam ser mais nutritivos e menos calóricos, ainda é incipiente a produção científica sobre a alimentação dos estudantes. Ainda há muito a ser estudado e produzido para compreender como os alunos de escolas públicas percebem as questões relacionadas à alimentação saudável, especialmente, para conhecer as suas implicações para o desenvolvimento e crescimento.

Palavras-Chaves:Desenvolvimento Humano, Alimentação Nutritiva, Saúde.

ABSTRACT

This article presents a reflection about the nutritional importance of food in the development of young students of public education. This is an integrative review of texts and publications that address the importance of food in the lives of students. The aim of the study was to understand how the public school students perceive the issues related to food, so it fell to investigate the scientific production conducted and published in nutrition journals in Brazil, in order to undertake the development of knowledge capable of motivating the related reflection food quality of young people in relation to its development. Although the law stipulates that the food being consumed by students in the school environment should be more nutritious and less caloric, the scientific literature on the feeding of students is still incipient. There is still much to be studied and produced to understand how public school students perceive the issues related to healthy eating, especially to know their implications for development and growth.

Key Words: Human Development, Nutritious Food, Health.

¹Graduada em Pedagogia pela Universidade da Amazônia – UNAMA em 21 de Janeiro de 2005.

² Professor Adjunto do Curso de Saúde Coletiva da Universidade Federal da Integração Latino-Americana.

1 INTRODUÇÃO

O homem é um ser social, vive e convive preocupando-se com padrões estabelecidos para sua estatura, peso e aparência, o que é um fator de risco para a vida das pessoas, pois é comum verificar a presença de jovens suprimindo refeições apenas com o objetivo de ingerir menos calorias e emagrecer (CARREIRO 2009).

O equilíbrio alimentar dos jovens vai além da apresentação de uma aparência saudável. De acordo com Mahan e Stump (2010) faz-se necessário verificar se os alimentos consumidos são capazes de contribuir para o equilíbrio das proteínas, vitaminas, sais minerais, carboidratos, etc, capazes de manter a hidratação e nutrição das células de maneira adequada nos jovens em desenvolvimento.

A importância da alimentação nutritiva para o desenvolvimento humano é uma preocupação no âmbito da saúde, pois se sabe que o estado nutricional interfere tanto nos aspectos físicos quanto no intelecto das pessoas, o que torna necessária a intervenção na elaboração de cardápios escolares e em estudos que permitam conhecer as necessidades nutricionais das pessoas em cada região do país.

Reconhecendo a importância da alimentação para a saúde, o guia alimentar para a população brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) considera saudável as refeições preparadas com variados alimentos e em quantidades adequadas, sugerindo ao menos três refeições diárias, sendo café da manhã, almoço e jantar, intercaladas por lanches para garantir o desenvolvimento adequado.

Nesse sentido, a partir de contribuições na literatura científica e levantamento dos dados obtidos em pesquisas publicadas em artigos científicos podem-se identificar os fatores que levam os jovens a uma mudança de hábitos alimentares que podem ser prejudiciais à saúde, de forma a tornar possível estabelecer propostas que definam medidas de orientação para corrigir esses hábitos alimentares inadequados.

O objetivo geral do estudo foi compreender como os alunos de escolas públicas percebem as questões relacionadas à alimentação. Portanto, torna-se necessário operacionalizar o objetivo para investigar a produção científica realizada e publicada em revistas de nutrição do Brasil e empreender o desenvolvimento de conhecimentos capazes de motivar a reflexão a respeito da qualidade alimentar dos jovens em relação ao seu desenvolvimento.

2 REVISÃO

2.1 CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DA NUTRIÇÃO DOS JOVENS.

O crescimento e desenvolvimento dos jovens sob o ponto de vista nutricional devem ser vistos como a reação química que as células vivas sofrem sob a ação dos nutrientes. De acordo com Ornellas e Ornellas (1983) a criança desenvolve o corpo e a mente ao mesmo tempo, o que justifica a necessidade de se orientar a formação dos hábitos alimentares de forma a permitir que corpo e mente estejam em pleno funcionamento e sintonia.

Segundo Vitale apud Ancona (2003, p.73), a nutrição assume características específicas na adolescência, mesmo considerando a vida nutricional pregressa, adequada ou não, essa repercutirá decisivamente no desenvolvimento do indivíduo, pois este ganha cerca de 25% da altura e 50% do peso final de um indivíduo adulto.

À medida que as crianças crescem, elas adquirem conhecimento e assimilam conceitos de pular refeições e restrições. Estes primeiros anos são ideais para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre os alimentos. Esta educação pode ser informal e natural e pode ocorrer em casa, com os pais como modelos e uma dieta com uma grande variedade de alimentos. Os alimentos podem ser usados em experiências diárias para as crianças (MAHAN; STUMP, 2010, p.235).

Para Ancona (2003) com o desenvolvimento, o ser humano vai adquirindo hábitos e formando as bases de seu próprio desenvolvimento físico e intelectual e, neste aspecto, a família e a escola possuem papel fundamental e decisivo na formação humana. Assim, a adolescência, por ser uma fase de desenvolvimento acelerado tende a ser também a idade da resistência e da mudança de hábitos, que influencia na vida e no desenvolvimento das pessoas.

O tempo da puberdade varia de um indivíduo para outro, por isso há dificuldade em estabelecer as necessidades nutricionais dos adolescentes, exigindo que cada um deva ser avaliado individualmente. O adolescente está sujeito a hábitos alimentares impróprios devido à preocupação excessiva com a aparência, à influência de outros indivíduos de seu relacionamento grupal e, por fim, do desconhecimento do valor nutritivo dos alimentos, isso pode comprometer significativamente seu crescimento adequado (VITOLLO, 2003).

De acordo com Weekes (1994) o alimento é necessário para formar o corpo e gerar energia, o que também ajuda a resistir às infecções e protege contra as doenças. Cientistas estimam que 75% dos casos de câncer podem ser prevenidos através da educação alimentar.

Assim, para definir os alimentos capazes de tornar as pessoas saudáveis torna-se necessário definir uma alimentação balanceada e variada, constituída de alimentos frescos e alinhada a uma avaliação das necessidades nutricionais de cada sujeito.

O estado nutricional do adolescente devidamente avaliado é que vai determinar se a alimentação preenche as necessidades calóricas, proteicas, vitamínicas e minerais. Os critérios para avaliar essa condição nutricional não são bem definidos e precisam de mais estudos, porém existe uma tabela de Índice de Massa Corpórea (IMC) adequado para a idade e sexo, que deve ser utilizada para indicar as porcentagens para acompanhamento (MAHAN, STUMP, 2010).

Segundo VITALLE (2002) *apud* ANCONA, (2003), existem tabelas que podem ser utilizadas para determinar as necessidades nutricionais, porém deve-se considerar que:

- a) Os resultados dos estudos são geralmente expressos em médias para populações e quando são aplicadas individualmente deverão ser rigidamente seguidas, dada à variação individual.
- b) Os dados podem ter sido extrapolados dos valores obtidos para crianças e adultos.
- c) Usa-se critério cronológico, que mesmo na adolescência, não expressa as diferenças individuais.
- d) Tabelas de origem diferente podem ter valores diferentes

Tabela 1- Recomendações Dietéticas Diárias de Nutrientes.

	Meninos		Meninas	
Idade (anos)	11 - 14	15 - 18	11 - 14	15 - 18
Caloria (kcal)	2.500	3.000	2.200	2.200
Proteína (g)	45	59	46	44
Ferro (mg)	12	12	15	15
Zinco (mg)	15	15	12	12

Fonte: Recommended Dietary Allowances (RDA), 1989 *apud* ANCONA, 2003.

A tabela acima é um exemplo de que se pode e deve limitar a ingestão de alimentos adequando o consumo de nutrientes de acordo com as necessidades individuais dos adolescentes durante a puberdade, conhecida também como a idade do estirão.

As necessidades nutricionais do adolescente dependem do estágio de crescimento, de seu ambiente e da variação biológica individual. Segundo Saito (1993), considera-se que as proporções de hidrato de carbono, gordura e proteínas necessárias são de 48 %, 39 % e 13 % respectivamente, sabendo que é muito difícil avaliar cada nutriente para as necessidades

individuais, consideram-se que se o conteúdo de uma dieta rica em proteínas e calorias, ferro e cálcio estão adequados, inferimos que os demais nutrientes também estão.

As necessidades energéticas variam muito entre os adolescentes, há relação entre o consumo de energia e o crescimento, a necessidade de energia por unidade de peso diminui com a idade, porém há uma variação individual nas necessidades energéticas, sendo que a atividade física é um dos fatores de aumento dessas necessidades, o desequilíbrio entre a atividade física e ingestão alimentar pode gerar distúrbios nutricionais, quer seja a desnutrição quer seja a obesidade (CARREIRO, 2009).

Para manter o crescimento dos novos tecidos há necessidade de consumir proteínas de forma adequada e equilibrada. A dieta do adolescente deve conter nível adequado de proteínas de origem animal (carne, leite, ovos e derivados) e vegetal (arroz, feijão hortaliças, etc.). Quando mesmo assim há déficit de crescimento, deve-se aumentar a ingestão de alimentos calóricos para que o aproveitamento biológico da proteína seja potencializado (VITOLLO, 2003).

Carreiro (2009) explica que os alimentos possuem substância com ou sem valor nutricional, mas que são decisivas por serem promotoras da saúde e prevenção de doenças pelas ações que realizam no organismo. Estes alimentos são conhecidos atualmente como alimentos funcionais porque possuem matérias primas que atuam como fonte natural de elementos que contribuem para o funcionamento adequado do organismo.

De acordo com Mahan e Stump (2010), as necessidades energéticas são determinadas pelo metabolismo basal, pela taxa de crescimento e pelo gasto energético de cada um. Assim a avaliação de tais condições contribui para determinar as necessidades nutricionais de cada indivíduo.

Os minerais são de fundamental importância e de essencial interesse o cálcio, o ferro e o zinco, cujas necessidades aumentam muito durante o estirão de crescimento. As necessidades vitamínicas dos adolescentes são determinadas com base em alguns critérios como: a) a quantidade do nutriente existente na dieta da população que aparentemente não apresenta sintomas de deficiência; b) os níveis de ingestão em população onde ocorrem sintomas de deficiência; c) resultados de experimentação controlada em humanos para prevenção ou cura de deficiência (ANCONA, 2003).

São essenciais para o desenvolvimento humano: a vitamina A, presente em alimentos de origem vegetal e também de origem animal; as vitaminas do complexo B, presente nas leveduras, vísceras, cereais integrais e germes de trigo, leite, ovos, feijão e vegetais de folhas verdes; a vitamina C que tem como fontes principais as frutas cítricas, folhas vegetais cruas,

batatas e tomates; a vitamina D, que é encontrada na exposição à luz solar, e em alimentos como: gema de ovo, fígado, manteiga, peixes; a vitamina E que tem como fontes as castanhas, o germe de trigo e os óleos vegetais (MAHA e STUMP, 2010).

Para Saito (1993), as vitaminas são essenciais e atuam como fator auxiliar de reações químicas catalisadas por enzimas. Assim, se faltam vitaminas as enzimas não funcionam e causam prejuízo para as células.

Os sais minerais são nutrientes inorgânicos que fornecem elementos químicos importantes como o cálcio, o fósforo, o ferro e o enxofre, entre outros. De acordo com Vitolo (2003), o cálcio é essencial para a estrutura dos ossos e das reações químicas necessárias ao funcionamento das células. O ferro é importante para transportar o oxigênio para as células, o fósforo fornece energia para as reações químicas fundamentais à vida.

Cabe ao profissional de saúde repassar conhecimentos ao adolescente e junto com ele escolher as possibilidades de esquematizar sua alimentação, isso só será possível após conquistar a confiança, sem autoritarismo é possível substituir os sanduíches por refeições formais e adequadas às suas necessidades nutricionais. Também devem ser abordadas questões como quebra de horários e consumo de refrigerantes com muita sutileza para evitar constrangimentos e que o adolescente se sinta coagido (MAHAN; STUMP, 2010).

Devem-se enfatizar conceitos alimentares que dizem respeito à variedade, proporção e moderação para que estabeleça uma alimentação adequada em proteínas, vitaminas, minerais e fibras alimentares, sem quantidades excessivas de calorias, gorduras total e saturada, colesterol, sódio, açúcares adicionados e álcool. Incentivar para que se busque equilibrar os alimentos consumidos com atividades físicas (VITOLLO, 2003).

3 METODOLOGIA

A pesquisa adotada para este estudo foi a revisão integrativa de publicações relacionadas à nutrição dos jovens.

A pesquisa foi realizada no período de dezembro/2015 a janeiro/2016. Os artigos foram pesquisados Scientific Electronic Library Online (SciELO), e se relacionam ao assunto abordado, incluindo publicações *on line* sobre aspectos nutricionais da alimentação dos estudantes de escolas públicas. Para efetuar a pesquisa tomaram-se como descritores: Alimentação. Desenvolvimento humano. Nutrição dos jovens.

Como critérios de inclusão apresentaram-se:

- Artigos publicados a partir do ano 2005;
- Artigos publicados em português.

Foram excluídos os artigos que possuem características que não condizem com a temática, ou seja, textos que não discorreram a respeito da relação entre desenvolvimento dos jovens e alimentação saudável.

Os artigos foram numerados aleatoriamente e foi realizada uma sinopse de todos os artigos elencados para a revisão, conforme se apresenta a seguir.

3.1 RESULTADOS DA PESQUISA

A busca eletrônica permitiu a inclusão de dez (10) artigos *on line* que foram identificados por números como os mais apropriados ao estudo da alimentação dos jovens estudantes.

Com a temática abordada no artigo 1, Amorim et al., (2012), explica o desenvolvimento de alimentação saudável em cantina escolar e tem como objetivo desenvolver e aplicar uma metodologia para avaliar a implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal. O método de estudo adotado foi uma pesquisa descritiva avaliativa a respeito de uma intervenção educativa realizada em 2006, quando foi desenvolvido curso de capacitação para proprietários de cantinas, que serviu para avaliar a implantação de regulamentos e passos para estabelecer cantinas escolares que servissem alimentação saudável aos estudantes, criando um perfil de funcionamento de uma cantina em três momentos (antes do curso, seis meses e dois anos depois). Assim, para avaliar as preparações dessa alimentação, foi criado um sistema que classificava os alimentos em mais saudáveis ou menos saudáveis. O estudo contribuiu para esclarecer que embora os proprietários tivessem aprendido conceitos sobre alimentação saudável e os tivessem desenvolvido no começo da capacitação, não foi mantido o processo de elaboração de alimentação saudável gerando uma descontinuidade que foi contatada com a avaliação do processo. O curso de capacitação, descrito no artigo, apresentou resultados positivos a curto prazo, porém o processo de acompanhamento anual para esse público não garantiu a sustentabilidade das ações. Desta forma, a implantação e manutenção da cantina saudável são fundamentais, mas exigem o acompanhamento do processo e o envolvimento da comunidade escolar em conhecer e observar a legislação específica.

Para o artigo 2, Matuk et al., (2011) tem como tema a análise do conteúdo das lancheiras de crianças de escolas particulares de São Paulo e tem como objetivo avaliar qualitativamente a composição das lancheiras de crianças do segundo ao quinto ano do ensino fundamental de escolas privadas de São Paulo. Trata-se de uma pesquisa que teve como delineamento de estudo transversal e coleta de dados realizada em cinco unidades de uma rede particular de ensino, localizadas em regiões distintas da cidade de São Paulo. Foram observadas as lancheiras de cada criança em três dias consecutivos, tomando como sujeitos de pesquisa 501 crianças matriculadas do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental. No estudo os alunos foram categorizados de acordo com a presença dos grupos de alimentos nas lancheiras em pelo menos um dos três dias de observação. Assim, foi possível descrever que entre as crianças estudadas, 82% trouxeram cereais; 67% sucos artificiais e outras bebidas; 65% leite e alimentos lácteos; 51% bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura e 35% embutidos, em pelo menos um dia de coleta. A frequência de frutas e sucos naturais foi de 33%, e de verduras e legumes foi de 4%. Meninas levaram para a escola com mais frequência frutas e hortaliças ($p < 0,05$). Alunos maiores não levaram lanche à escola. A composição das lancheiras dos escolares apresenta aspectos positivos e negativos, pois é inadequado o excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio, além de apresentar baixa presença de frutas, verduras e legumes.

Com o artigo 3, Barbosa et al., (2013) aborda os conhecimentos constituídos e que devem ser apropriados por gestores, educadores e nutricionistas no desenvolvimento da alimentação dos escolares com o objetivo de evidenciar a alimentação na escola como importante política na promoção da autonomia dos estudantes por meio de uma educação alimentar e nutricional desenvolvida de modo curricular, integrado pelos diferentes atores e sob a ótica da cidadania. A retomada dos conceitos fundamentais no contexto da alimentação escolar precisa promover a reflexão a respeito dos pressupostos teóricos que permeiam as estratégias de promoção de cidadania e autonomia na escola. As estratégias envolveram educação alimentar e nutricional com a presença cotidiana de qualidade e adequação na alimentação escolar, de debates sobre as diversas dimensões da alimentação no currículo vivido e com integração da alimentação no projeto pedagógico estendido a vários âmbitos do sistema de ensino. A alimentação na escola suscita que haja integração das ações, dos atores e dos diversos espaços sociais interessados pelo tema alimentação, como ministérios, sistemas de ensino, secretarias e escolas, de modo que se possa enfrentar, de modo integrado, sistemático, consistente e eficiente, as demandas da realidade contemporânea.

No artigo 4, Boog (2010) aborda como tema a nutrição dos alunos das escolas rurais e tem como objetivo apresentar métodos e tecnologias de intervenção em educação alimentar e nutricional, criados com base em diagnóstico realizado no âmbito de escola e comunidade, tendo como pressuposto teórico a relação homem/ambiente, mediada pelo trabalho. Trata-se de um estudo qualitativo por meio de uma abordagem pautada nos conceitos de promoção da saúde, nutrição comunitária e educação problematizadora. O programa, denominado “Ensinando a amar a terra e o que a terra produz” foi desenvolvido com 155 alunos de pré-escola a 7ª série, em uma unidade de ensino de zona rural do Estado de São Paulo, Brasil. A operacionalização do estudo contou com a apresentação dos resultados do diagnóstico para professores e famílias de alunos; produção de história contendo elementos do diagnóstico; confecção de maquete; degustação de fruta da produção regional; exposição da maquete para as famílias. Os métodos e técnicas aplicados despertaram interesse pelas atividades porque estas refletiam o cotidiano e valorizavam o trabalho, a história, a identidade cultural, fortalecendo a autoestima das famílias. A fruta foi ressignificada enquanto direito do agricultor que a produz. Foram observados conflitos de interesse entre prefeitura e executores do programa. O estudo tornou possível reconhecer a necessidade de criação de um programa de educação alimentar e nutricional a partir da relação homem/ambiente, mediada pelo trabalho, na qual o tema alimentação teve como ponto de partida não a ciência da nutrição, mas um diagnóstico de práticas de consumo, valores, representações que subsidiaram a criação das tecnologias de intervenção. Conflitos de interesse descritos devem ser considerados ao se planejar políticas públicas de segurança alimentar e nutricional.

No artigo 5, Schmitz et al., (2008) trata do estímulo aos hábitos alimentares saudáveis nas escolas do Distrito Federal, descreve a formação de hábitos de alimentação saudável e da prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Também avalia a capacitação de educadores do ensino infantil e fundamental até a 4ª série e donos de cantina escolar. A descrição das oficinas com aulas expositivas, atividades práticas, jogos educativos e outros analisa a ampliação e aplicabilidade dos conhecimentos, além de apresentar a implantação dos 10 passos da cantina escolar saudável, que de maneira geral se apresenta como uma ação positiva de ampliação dos conhecimentos. De um modo geral, os objetivos foram alcançados com essa capacitação e destacou o ambiente escolar como espaço concreto de promoção da alimentação saudável.

Para o artigo 6, Costa, Vasconcelos e Corso (2012) teve como objetivo estimar a frequência do consumo adequado de frutas e hortaliças e identificar os fatores associados em escolares do Estado de Santa Catarina, Brasil. Trata-se de estudo transversal, realizado com

4.964 escolares de escolas públicas e privadas de oito municípios do estado. Foram analisadas variáveis sociodemográficas, comportamentais, antropométricas e de consumo alimentar. A ingestão de frutas e hortaliças cinco ou mais vezes ao dia foi considerado o consumo adequado. Para testar a associação entre o consumo adequado de frutas e hortaliças e as variáveis independentes, foi utilizada a regressão multivariada de Poisson, considerando o nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). O consumo adequado esteve presente em 2,7% dos escolares, enquanto 26,6% não consumiram frutas e hortaliças sequer uma vez por dia. Somente o consumo de guloseimas manteve-se diretamente associado ao consumo adequado de frutas e hortaliças. Os dados apontam a necessidade de estratégias específicas para o ambiente escolar, a fim de promover o maior consumo de frutas e hortaliças nessa população.

No artigo 7, Santos et al. (2013) apresenta a descrição de experiência na formação de coordenadores pedagógicos que se dedicam aos cuidados da alimentação escolar, enquanto estudo desenvolvido no Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar da Universidade Federal da Bahia. Os métodos utilizados para realizar o artigo foram a observação participante, filmagens, debates, avaliações de processos e análise de diário de campo dos pesquisadores. A pesquisa contou com a participação de 118 coordenadores pedagógicos de 79 municípios de Bahia e Sergipe e que tiveram como objetivo ampliar a formação e capacitação destes profissionais. Foi um processo muito produtivo e profícuo na troca de experiências, ficando claro que a formação dos coordenadores de alimentação escolar é insuficiente para proporcionar uma alimentação saudável e equilibrada para os alunos, o que requer o desenvolvimento de capacitação permanente para estes profissionais.

No artigo 8, Paiva, Freitas e Santos, (2012) desenvolve um estudo qualitativo, que teve como objetivo interpretar os significados do termo “hábitos alimentares regionais” e as aceções acerca do respeito a esses hábitos no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. A coleta dos dados aconteceu por meio de entrevistas semiestruturadas com os atores envolvidos nesse programa em um município do sertão baiano. A discussão dos resultados abordou as aceções relacionadas a esses hábitos e as justificativas da importância de respeitá-los. Estas aceções expressaram-se de forma polissêmica, suscitando temáticas como tradições alimentares, alimentação saudável e racionalidade técnica, aceitabilidade da alimentação escolar e segurança alimentar e nutricional. Verificou-se carência de conceitos acerca do tema no âmbito científico-acadêmico e que está implícita na instância do programa uma correlação de forças que visam à conformação de novos hábitos alimentares sob a égide da alimentação saudável e a preservação do que se convencionou chamar de hábitos alimentares regionais.

Para o artigo 9, Gabriel, Santos e Vasconcelos (2008) analisa a avaliação da promoção de hábitos alimentares saudáveis entre estudantes de Florianópolis e tem como objetivo avaliar os resultados de um programa de intervenção nutricional visando à promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares do ensino fundamental. Trata-se de um estudo de intervenção não controlado que teve como campo de pesquisa 162 escolares de terceira e quarta séries de duas instituições de ensino (pública e privada), em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. O programa de educação nutricional de curta duração foi distribuído em sete encontros. Aplicou-se um questionário de consumo alimentar e aferiu-se peso e estatura antes e um mês após o término da intervenção. Após a aplicação do projeto foram detectadas mudanças nos hábitos, as crianças de escolas privadas passaram a consumir menos biscoitos recheados trazidos de casa e as crianças de escolas públicas passaram a aceitar melhor a merenda escolar e consumir mais frutas. O estudo revelou a mudança de atitudes e práticas alimentares mais saudáveis, além disso, o tempo entre a conclusão do programa e a realização do segundo exame antropométrico pode não ter sido suficiente para provocar mudanças no índice de massa corporal. Essa experiência pode ser aplicada em outras instituições e, para sua maior efetividade, deve contar com a participação da comunidade escolar.

No artigo 10, Teo e Monteiro (2012) apresenta um ensaio realizado com o objetivo de discutir a aquisição de alimentos para o Programa Nacional de Alimentação Escolar à luz do seu marco legal vigente, na perspectiva de promover hábitos alimentares saudáveis e culturalmente articulados que contribuam para a promoção das condições de saúde da população escolar brasileira e para o desenvolvimento local. Apresenta-se análise da legislação em vigor do Programa Nacional de Alimentação Escolar, evidenciando a intencionalidade de influenciar o sistema alimentar brasileiro e o padrão alimentar de sua população a partir da alimentação escolar, destacando-se as lacunas que desafiam a efetivação de mudanças substanciais na execução do programa. Partindo dessa análise e com base no elevado e crescente consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil, e considerando as desvantagens desses alimentos diante de alimentos pouco ou não processados, desenvolve-se proposta para orientar a construção de uma pauta de alimentos que seja consistente com o marco legal vigente do programa e com seus objetivos. Argumenta-se que a predominância de alimentos pouco ou não processados na alimentação escolar pode ser estratégia para o resgate do patrimônio alimentar saudável e para o fortalecimento do desenvolvimento local se resultar da aproximação com a agricultura familiar.

4 REVISÃO INTEGRATIVA: ANÁLISE E DISCUSSÃO DA PESQUISA

Para a análise das publicações, buscaram-se pontos comuns entre as mesmas e as implicações das pesquisas no desenvolvimento de estudos a respeito da importância de se estudar uma alimentação nutritiva e capaz de garantir mais saúde para os jovens.

Amorim *et al.* (2012) ao estudar a respeito de alimentação saudável na cantina escolar reconheceu que a segurança nutricional e alimentar dos estudantes tem um papel fundamental no desenvolvimento e na saúde dos jovens, por isso declara que devem ser elaboradas estratégias e ações que promovam a alimentação saudável entre os estudantes.

Há que se reconhecer que nos últimos anos as cantinas escolares passaram por regulamentação a fim de promover melhorias nutricionais nos alimentos, porém foi necessário adotar medidas legais e promover formação para proprietários de cantinas escolares.

A capacitação para implantação de cantina escolar saudável em escolas da rede pública no Distrito Federal contou inicialmente com 35 pessoas, porém uma mudança na legislação de venda de alimentos nas cantinas escolares, levou cerca de 75% dos cursistas a desistirem da formação, demonstrando instabilidade em relação à responsabilidade na comercialização de alimentação saudável para jovens estudantes. A capacitação dos proprietários de cantinas comerciais escolares não é regulamentada pela legislação e não meios para impedir que comerciantes de alimentos dos arredores das escolas vendam alimentos prontos e prejudiciais à saúde e também não impede que os alunos tragam lanches de casa. Isso demonstra que além de implantar “Os Dez Passos para uma Cantina Saudável”, há que se desenvolver educação alimentar para os alunos de forma a permitir que estes busquem alimentos saudáveis e apropriados ao seu desenvolvimento (AMORIM *et al.* 2012).

Entende-se que promover conhecimento a respeito do valor nutricional dos alimentos e demonstrar os benefícios dos mesmos para a saúde ainda é a melhor maneira de melhorar a relação entre os estudantes e a sua própria alimentação e desenvolvimento saudável.

A preocupação com a alimentação dos estudantes não pertence apenas à escola, os estudos realizados por Matuket al, (2011) ao avaliar os conteúdos das lancheiras para saber que alimentos os alunos trazem de casa. A Portaria Interministerial n.1010, que instituiu diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, considera doces, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais, frituras, salgadinhos e embutidos como alimentos não saudáveis. O Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE) estimula a oferta de frutas e hortaliças na merenda escolar, proibindo a oferta de refrigerantes e refrescos

artificiais e restringindo a oferta dos alimentos doces, embutidos e daqueles com alto teor de sódio e gordura saturada.

As orientações existem, porém muitas famílias ignoram a sua existência e são direcionadas pelas preferências alimentares das crianças. Assim, a composição das lancheiras dos escolares, apesar de alguns aspectos positivos, mostrou-se inadequada. A alta frequência de bebidas e alimentos industrializados, ricos em açúcares, sódio e gorduras (sucos artificiais, bolachas/bolos/barra de cereais recheados e/ou com cobertura e embutidos) e a baixa presença de alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais (frutas, verduras e legumes).

Os estudos realizados por Barbosa et al. (2013) aborda a prática de gestores, educadores e nutricionistas sobre o entendimento do papel do alimento e da educação alimentar e nutricional no contexto escolar. O conhecimento dos nutricionistas ainda é insuficiente e muito técnico, o que não corresponde às necessidades de professores e alunos para realizar uma aprendizagem adequada sobre alimentação dos jovens. Assim, torna-se necessário consolidar no espaço escolar o entendimento de alimentação escolar saudável como estratégia pedagógica, isso contribui para romper os limites e facilitar a integração entre os conhecimentos dos educadores e educandos sobre nutrição.

No entanto, isto só será possível se for desenvolvida a capacitação permanente a fim de consolidar este aspecto no currículo escolar promovendo ações educativas sobre alimentação e nutrição, pois antes de tudo, esse é um direito humano fundamental.

Ainda há muito a ser estudado a respeito da alimentação saudável enquanto direito humano a ser reconhecido. Assim, a escola é o elemento integrador que propicia o uso de instrumentos para uma educação cidadã concreta capaz de emancipar o seus integrantes.

Para Boog (2010), ao estudar a alimentação saudável nas escolas rurais houve a constatação de que não há uma preocupação em apontar no calendário escolar e nos programas deste segmento de educação uma programação voltada para educar os alunos em relação às práticas de alimentação saudável. O estudo desenvolvido com professores de escolas rurais demonstrou uma preocupação de construir conhecimento a respeito de educação alimentar pautado na perspectiva freireana de educação, ou seja, buscando formar conhecimentos pautados no conhecimento de mundo que os alunos já possuem.

Há que se considerar que as condições de trabalho nos meios rurais são diversas, as escolas são municipais e a merenda escolar constitui um conflito de interesse com a proposta de construir tais conhecimentos mudando o contexto da alimentação escolar. Por se tratar de unidades escolares pertencentes à zona rural apresenta-se um contrassenso entre a

disponibilidade de alimentos naturais e saudáveis vindos direto do campo e o incentivo ao uso de alimentos industrializados na alimentação dos jovens que frequentam escolas rurais.

Os estudos desenvolvidos por Schmitz et al. (2008) compreende o desenvolvimento de estratégias voltadas para estabelecer uma alimentação saudável entre os estudantes envolvendo também a comunidade escolar desde os pais e gestores, professores e alunos até os cantineiros, merendeiros e outros funcionários. Há necessidade de se capacitar os atores do ambiente escolar para agir em consonância com a *Política Nacional de Promoção da Saúde* (PNPS), assim é preciso criar e desenvolver oficinas de alimentação e nutrição para realizar o exercício e o fortalecimento da cidadania alimentar. A alimentação é um direito fundamental que precisa ser reconhecido em toda a sociedade.

Ao desenvolver nos alunos a percepção sobre alimentação saudável estabelece-se um nível de segurança alimentar adequado ao desenvolvimento dos jovens, porém essa não é uma prática comum nas escolas, o que exige mais capacitação dos agentes da educação, a fim de promover também conhecimentos que sejam significativos para os aprendizes de forma que estes também consigam vivenciar tais conhecimentos no ambiente doméstico.

Fala-se em consumo de produtos naturais como frutas e hortaliças, isso levou a estudos como o que foi desenvolvido por Costa, Vasconcelos e Corso (2012) e que visava compreender porque os escolares apresentam baixo consumo de produtos naturais. Os autores constataram que somente 2,7% dos jovens estudantes consomem adequadamente este tipo de alimento, esse índice identificado consome frutas e legumes até cinco vezes por dia. Porém, a situação é bem crítica em relação aos alunos que não consomem nenhum tipo de fruta ou hortaliça, chegando a 26,6% o número dos que não comem nenhuma vez ao dia.

Acredita-se que é a ausência de conhecimento a respeito da importância de alimentos saudáveis que leva os escolares a consumir muitas guloseimas, como doces, massas e produtos industrializados, infelizmente a ausência de estratégias pedagógicas contribui para reforçar esta situação.

As estratégias pedagógicas necessitam ser reavaliadas e desenvolver ações mais focadas na alimentação natural. Há que se analisar o consumo de frutas e hortaliças pelos escolares, identificando as porções consumidas e os dados nutricionais, assim podem-se orientar políticas de saúde que visem ao aumento do consumo de tais alimentos e analisem o impacto desse consumo na saúde dos estudantes (COSTA, VASCONCELOS e CORSO, 2012).

É muito importante que a escola possa contar ações pedagógicas adequadas para a formação deste tipo de conhecimento, no entanto nem todas as escolas contam com

profissionais que podem fazer a diferença na construção de conhecimentos efetivos a respeito da alimentação saudável.

Os estudos realizados por Santos et al.(2013) resultaram da proposta de formação continuada para coordenadores pedagógicos, pois os profissionais da educação mantêm um distanciamento das questões relacionadas às ciências da saúde, especialmente quando se refere à alimentação e nutrição, porém são temas que não podem deixar de ser contemplados no ambiente educacional, uma vez que a transformação da realidade social, histórica e cultural depende da formação plena do homem, pode-se desenvolver o autocuidado, desenvolvendo estratégias de perspectiva crítica sobre reflexões e intervenções de fatores condicionantes e determinantes do processo saúde/doença e da promoção da saúde.

Há que se considerar também que as preferências alimentares decorrem da cultura de diferentes grupos que formam o ambiente escolar, pois os alunos procedem de diferentes lugares e etnias, com culturas e hábitos muito diversos. Paiva, Freitas e Santos, (2012) apresentaram em seus estudos a identificação de que os hábitos alimentares são formados culturalmente a partir das vivências relacionadas ao ato de comer e a produção da comida. Analisando as maneiras de se preparar e consumir os alimentos percebe-se que se trata de promover uma continuidade nos hábitos socioculturais. Há também que se analisar os alimentos sob os aspectos de produção e a disponibilidade dos ingredientes mais consumidos.

O regionalismo das práticas alimentares é marcado pela cultura social, mas também há a interferência do conhecimento na formação de novos hábitos que são divulgados como sendo mais apropriados e saudáveis, porém isto não pode suplantam a cultura local dos estudantes. Desta forma, a educação possui um papel fundamental na formação da identidade de cada aluno e, por isso, precisa valorizar a educação alimentar como um importante elemento da formação integral de cada cidadão.

Gabriel, Santos e Vasconcelos (2008) apontam a educação alimentar como uma maneira de influenciar também as famílias na adoção de hábitos mais saudáveis e nutritivos. Estas intervenções são importantes para intervir em casos comportamentais ligados à obesidade infanto juvenil. O estudo realizado demonstrou que a educação nutricional desenvolvida na escola não foi suficiente para mudar o IMC (Índice de Massa Corpórea) dos estudantes. As cantinas são elementos que representam importante contribuição na formação de hábitos nutricionais, pois foi verificado que o consumo de massas e frituras e a substituição de sucos e leite por refrigerantes contribuem para prejudicar a saúde nutricional dos estudantes.

O acesso à informação e aos alimentos mais saudáveis pode ser identificado como um diferencial no desenvolvimento dos jovens, além disso, o auxílio dos familiares na orientação nutricional dos alunos pode contribuir para uma melhor escolha dos alimentos, para formar padrões de alimentação em casa, estabelecer níveis de atividade física superando hábitos sedentários, como permanecer horas diante da televisão, pois são hábitos que determinam a saúde nutricional e hábitos saudáveis entre crianças.

A desnutrição acontece também entre crianças que dispõem de alimentos, isso conduz para uma reflexão a respeito da igualdade de acesso aos alimentos e da construção de conhecimentos sobre os aspectos nutricionais dos alimentos em relação ao processo de formação de cada ser humano. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) desenvolve ações no sentido de buscar soluções para os problemas que decorrem do baixo consumo de nutrientes.

Teo e Monteiro (2012) realizaram estudo a partir da análise do percurso histórico do marco legal do PNAE, que tem como premissa a necessidade de propiciar alimentação saudável recomendando tipos de alimentos a serem incorporados à alimentação dos estudantes. Assim, há que se descentralizar o PNAE para aproveitar melhor as produções da agricultura familiar que apresentam maior disponibilidade regional e valorizam melhor aspectos culturais de cada região. Para os autores a aproximação entre produção e consumo, aumenta a oferta de alimentos menos processados na alimentação escolar, além de resgatar o patrimônio alimentar saudável promovendo mais desenvolvimento local.

Sendo assim, é fundamental que a escola esteja preparada para formar conhecimentos sobre as implicações da nutrição no desenvolvimento dos jovens.

CONCLUSÃO

Ao estudar a alimentação dos jovens estudantes percebe-se que o ambiente escolar precisa promover conhecimentos a respeito do valor nutricional dos alimentos, especialmente, tendo em vista que os indivíduos em formação precisam de nutrientes que possam permitir o desenvolvimento físico e intelectual de maneira saudável.

Cabe à família e à escola formar a percepção humana de que comer bem não é comer muito, mas consumir os elementos necessários para o desenvolvimento equilibrado, pois se sabe que muitas pessoas, especialmente, os mais jovens sofrem de desnutrição por consumir alimentos de baixo valor nutricional, como é o caso dos produtos industrializados, doces,

massas, gorduras e refrigerantes que não sejam nutritivas, se fazem presentes nas lancheiras da maioria dos estudantes.

Ao analisar os estudos relacionados a esse tipo de conhecimento, percebe-se que a produção científica a respeito da alimentação dos estudantes ainda é insuficiente, embora já tenha sido elaborada uma legislação que venha a promover a alimentação saudável nas escolas.

O Ministério da Saúde instituiu um guia alimentar que serve também como indicador da importância da nutrição para o desenvolvimento humano, portanto, cabe desenvolver ações que permitam a todos os indivíduos realizar o consumo de alimentos saudáveis e capazes de contribuir para que as pessoas se desenvolvam física e intelectualmente.

Diante de tudo o que foi estudado, percebe-se que é muito importante que a escola esteja preparada para desenvolver estratégias de formação sobre o conhecimento alimentar de toda a sociedade, pois quando pais, educadores e autoridades de saúde demonstrar possuir conhecimentos a respeito do valor nutricional dos alimentos, certamente, haverá menos pessoas desnutridas e doentes e mais estudantes conhecedores da relação entre nutrição e desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

AMORIM, N.F.A.; SCHMITZ, B.A.S.; RODRIGUES, M.L.C.F.; RECINE, E.G.I.; GABRIEL, C.G. **Implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal, Brasil.** (2012). In: Rev. Nutr., Campinas, 25(2):203-217, mar./abr., 2012 Revista de Nutrição.

ANCONA LOPEZ, F. e BRASIL, A. D. **Nutrição e dietética em Clínica Pediátrica.** São Paulo: Ed. Atheneu, 2003.

BARBOSA, N.V.S.; MACHADO, N.M.V.; SOARES, M.C.V.; PINTO, A.R.R. **Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades.** (2013). In: Ciência & Saúde Coletiva, 18(4):937-945, 2013.

BOOG, Maria Cristina Faber. **Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural.** (2010) In: Rev. Nutr., Campinas, 23(6):1005-1017, nov./dez., 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task.. Acesso em 21.01.2016.

CARREIRO, Denise Madi. **Entendendo a importância do processo alimentar**. 3 ed. São Paulo: Referência, 2009.

_____, Denise Madi. **Alimentação: problema e solução para doenças crônicas**. 3 ed. São Paulo: Referência, 2007.

COSTA, L.C.F.; VASCONCELOS, F.A.G.; CORSO, A.C.T. Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. In: **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 28(6):1133-1142, jun, 2012.

GABRIEL, C.G.; SANTOS, M.V.; VASCONCELOS, F.A.G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. In: **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 8 (3): 299-308, jul. / set., 2008.

MAHAN, K. ; STUMP, S. E. **Krause alimentos, nutrição&dietoterapia**. 12^a ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MATUK, T.T.; STANCARI, P.C.S.; BUENO, M.B.; ZACCARELLI, E.M. **Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo**. In: *Rev Paul Pediatr* 2011;29(2):157-63.

PAIVA, J.B.; FREITAS, M.C.S.; SANTOS, L.A.S. Hábitos alimentares regionais no Programa Nacional de Alimentação Escolar: um estudo qualitativo em um município do sertão da Bahia, Brasil. *Rev. Nutr.*, Campinas, 25(2):191-202, mar./abr., 2012.

ORNELLAS, Alfredo; ORNELLAS, Lieselotte H. **Alimentação da criança: nutrição aplicada**. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 1983.

SAITO, M. I. **Nutrição**. In: Coates V. [et al]. *Medicina do adolescente*. São Paulo: Sarvier, 1993.

SANTOS, L.A.S.; CARVALHO, D.M.M.; REIS, A.B.C.; RAMOS, L.B.; FREITAS, M.C.F. Formação de coordenadores pedagógicos em alimentação escolar: um relato de Experiência. In: **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(4):993-1000, 2013.

SCHMITZ, B.A.S.; RECINE, E.; CARDOSO, G.T.; SILVA, J.R.M.; AMORIM, N.F. A.; BERNARDON, R. RODRIGUES, M.L.C.F. A escola promovendo hábitos Alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. (2008). In: **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24 Sup2:S312-S322, 2008.

TEO, Carla Rosane Paz Arruda; MONTEIRO, Carlos Augusto. Marco legal do Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma releitura para alinhar propósitos e práticas na aquisição de alimentos. In: **Rev. Nutr., Campinas**, 25(5):657-668, set./out., 2012

VITTOLO, M. R.. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Reischmann & Autores Editores, 2003.

WEEKES, Ida. **Alimentação e saúde**. São Paulo: Moderna, 1994.