

# ENSINO, SAÚDE E AMBIENTE

## O professor como influenciador de hábitos alimentares saudáveis na escola

### *The teacher as an influencer of healthy eating habits at school*

Priscila Galdino Fontes<sup>1</sup>; Renata Cardoso de Sá Ribeiro Razuck<sup>2</sup>; Fernando Barcellos Razuck<sup>3</sup>

1 Licenciada em Ciências Naturais, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil – priscila.galdino@unb.br

2 Doutora em Educação (Universidade de Brasília), Faculdade de Educação (FE), Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil – [razuckrenata@gmail.com](mailto:razuckrenata@gmail.com) /  <https://orcid.org/0000-0001-7841-3014>

3 Doutor em Educação (Universidade de Brasília), Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI), Rio de Janeiro, RJ, Brasil – [razuckdabrasilia@hotmail.com](mailto:razuckdabrasilia@hotmail.com) /  <https://orcid.org/0000-0002-8416-4242>

#### Palavras-chave:

obesidade; hábitos alimentares; Ensino Fundamental; professor. influenciador.

**Resumo:** Pode-se afirmar que a população brasileira vem passando por alterações nos padrões dietéticos e nutricionais, caracterizado pelo aumento do sobrepeso e obesidade. Estes padrões também têm crescido em jovens, constituindo-se como um grave problema de saúde pública. Nesse sentido, a escola pode desempenhar um papel fundamental na prevenção desse processo, a partir da formação de hábitos alimentares saudáveis. Isso porque o conhecimento sobre os alimentos é inicialmente influenciado pela família e em seguida pela escola, onde em média as crianças consomem cerca de trinta por cento das calorias diárias. Assim, o profissional da educação pode ser um dos principais influenciadores de hábitos alimentares saudáveis, pois passa a maior parte do tempo com os alunos. Este trabalho tem por objetivo identificar escolhas alimentares de alunos e professores durante o lanche escolar e verificar se a partir dessas escolhas há influência e estímulo na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Foram feitas observações das escolhas alimentares e atitudes dos professores durante o horário do lanche, de forma a verificar se há possíveis correlações entre o posicionamento dos professores e as escolhas dos lanches pelos alunos. A cada semana foi acompanhado um ano do ensino fundamental I, totalizando quatro semanas de observações. Ao final, os professores foram entrevistados e responderam a um questionário. Entende-se assim que cabe à escola promover trabalhos relacionados à educação alimentar e a implantação de projetos que previnam doenças, estimulando para isso a capacitação dos professores em temas envolvidos com nutrição, para o seu bom desempenho na saúde escolar.

#### Keywords:

obesity; eating habits; Elementary School; teacher; influencer.

**Abstract:** It can be said that the Brazilian population has been undergoing changes in dietary and nutritional patterns, characterized by an increase in overweight and obesity. These patterns have also grown in young people, constituting a serious public health problem. In this sense, the school can play a fundamental role in preventing this process, based on the formation of healthy eating habits. This is because knowledge about food is initially influenced by the family and then by school, where on average children consume about thirty percent of their daily calories. Thus, the education professional can be one of the main influencers of healthy eating habits, as they spend most of their time with students. This work aims to identify food choices made by students and teachers during school lunches and to verify whether these choices influence and stimulate the promotion of healthy eating habits. Observations were made of the food choices and attitudes of teachers during snack time, in order to verify if there are possible correlations between the teachers' positioning and the students' choices of snacks. Each week, one year of elementary school I was followed, totaling four weeks of observations. At the end, the teachers



were interviewed and answered a questionnaire. It is understood that it is up to the school to promote work related to food education and the implementation of projects that prevent diseases, stimulating the training of teachers in topics involved with nutrition, for their good performance in school health.

## Introdução

Pode-se dizer que a população brasileira vem passando por diversas alterações nos padrões dietéticos e nutricionais, nas diferentes classes sociais e faixas etárias - processo este denominado de transição nutricional, caracterizado pela redução das prevalências de *déficits* nutricionais e aumento do sobrepeso e obesidade (COLEONE et al., 2017).

A obesidade pode ser considerada um problema de saúde pública, pois, segundo Barros Filho (2004), esta desencadeia problemas de saúde como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares (que levam, por exemplo, ao derrame cerebral), lesões articulares, maior risco de certos tipos de câncer, entre outros.

O excesso de peso, principalmente em forma de gordura, aumenta a probabilidade de formação de diversas disfunções, bem como os índices de morbidade e mortalidade no mundo todo. Além disso, segundo o mesmo autor, crianças obesas provavelmente serão adultos obesos, análise esta que é compartilhada por diversos outros autores (BARROS FILHO, 2004).

A obesidade pode ser definida como uma síndrome de alterações fisiológicas, bioquímicas, metabólicas, anatômicas, psicológicas e sociais, caracterizada pelo aumento do tecido adiposo, com conseqüente acréscimo ao peso corporal. Associada a esta estão os fatores genéticos, hereditários, má alimentação, sedentarismo, excessiva ingestão de alimentos industrializados e altamente calóricos, etc. (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998).

A obesidade ocorre basicamente quando a quantidade de energia ingerida excede o gasto energético. Esta vem sendo considerada como responsável por óbitos anuais, principalmente entre crianças menores de cinco anos (BARROS FILHO, 2004).

No Brasil, no período entre 1974 e 2009, o excesso de peso entre adultos triplicou, representando 49% da população com sobrepeso e 14,6% com obesidade. Deve-se dar ainda mais atenção ao fato de que o sobrepeso, entre as crianças é de 47,8% e nos adolescentes é de 21,5% (COLEONE et al., 2017).

Com relação aos jovens no Brasil, houve, na última década, um surpreendente aumento no número de crianças em excesso de peso, o qual varia de 10,8% a 33,8%, conforme a região. Já o excesso de peso na adolescência, período compreendido entre 10 a 19 anos, passou de 16,6% para 21,7% no sexo masculino e de 15,1% para 19,4% para o sexo feminino. Por exemplo, em meninas moradoras na região Sul do País e com renda familiar

“per capita” acima de 2,2 salários-mínimos, o índice de massa corporal (IMC) era ainda maior do que nas meninas americanas avaliadas pelo NHANES (“Second National Health and Nutrition Examination Survey”) (COLEONE et al., 2017).

Tais dados indicam que o sobrepeso não está, necessariamente, relacionado a um considerado alto padrão aquisitivo apenas, como a princípio costuma-se associar, mas com maus hábitos alimentares.

### **A importância da educação alimentar**

Existem diversos fatores que, combinados ou isolados podem levar à obesidade, incluindo fatores ambientais, genéticos, fisiológicos, psíquicos e ambientais. Além destas, também podem ser consideradas causas de problemas alimentares, a má alimentação devido à incorreta orientação escolar e/ou familiar.

Assim, Gambardella, Frutuoso e Franch (1999), consideram que a família é a primeira instituição influenciadora e constituidora dos hábitos alimentares, já que a esta cabe a responsabilidade pela escolha e preparo dos alimentos, o que faz com que o indivíduo em formação adquira os hábitos alimentares do seu núcleo familiar.

Já Razuck e Razuck (2010) afirmam que a escola tem um importante papel na discussão sobre a alimentação, e que esta pode influenciar na formação de hábitos alimentares e na prevenção da obesidade.

Sabe-se que o conhecimento leva a capacidade de escolhas. Nesse sentido, em um primeiro momento o conhecimento sobre os alimentos é influenciado pelos pais, em seguida relaciona-se com o ambiente ao qual a criança está inserida, por exemplo, a escola. Schmitz et al. (2008) nutricionista responsável pelo projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” afirma que é na escola que as bases do comportamento alimentar são formadas. É papel da escola capacitar indivíduos para tomar decisões a partir do que é aprendido.

Porém, percebe-se que assuntos relacionados à alimentação equilibrada e seus benefícios são pouco explorados no ambiente escolar. Experiências precoces com os alimentos na infância e sua interação constante com estes podem determinar hábitos e preferências quando adulto (SOARES; LAZARRI; FERDINANDI, 2009).

A educação alimentar é conteúdo previsto nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) sendo trabalhada nas aulas de Ciências e como tema transversal. O objetivo do tema visa a melhoria na qualidade de vida por meio de escolhas alimentares saudáveis. Nesse sentido, noções de nutrição são essenciais para promoção da saúde e prevenção de doenças

relacionadas às escolhas alimentares não adequadas. Tais noções devem estar presentes na abordagem escolar, pois a escola não é apenas um espaço físico projetado para educar e transmitir saberes, constitui-se principalmente, em um espaço de relações (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

Nesse sentido, acredita-se que o professor, no ambiente escolar pode ser o principal influenciador de hábitos alimentares saudáveis, pois passa maior parte do tempo com os alunos, conhece suas realidades e tem grande capacidade comunicativa (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Sabe-se também que a relação professor aluno é imprescindível para o pleno desenvolvimento cognitivo da criança. Diante de uma visão humanística essa relação é a base para o desenvolvimento cognitivo e psíquico em sala de aula. O educador tem um papel muito importante por ser ele o facilitador, o mediador que conduz ao conhecimento, de forma que atenda as necessidades do educando. No entanto, esta relação vai além da simples transmissão de conteúdos, ultrapassa limites profissionais e escolares, pois é uma relação afetiva, que envolve sentimentos e geram marcas para toda a vida (MIRANDA, 2008).

Segundo Abreu e Masetto (1990, p. 115) “é o modo de agir do professor em sala de aula, mais do que suas características de personalidade que colabora para uma adequada aprendizagem dos alunos”.

O professor deve se perceber como ser atuante na sociedade em que vive. Sendo o docente caracterizado como um referencial que tem o poder de influenciar, este precisa estar munido de embasamento teórico aliado a sua prática cotidiana para que ele possa influenciar e auxiliar os alunos a ter uma postura crítica, e assim contribuir para a formação do indivíduo (MIRANDA, 2008).

A realidade dos educandos acentua a necessidade de intervir para prevenir. Ao trabalhar com um tema associado com hábitos alimentares é importante ressaltar que grande parte das crianças e adolescentes tem se alimentado de forma errada. Os índices de sobrepeso em crianças e adolescentes têm crescido e são vários os fatores que influenciam a obesidade (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 1998).

Uma forma, portanto, de empoderar determinada população para assumir sua responsabilidade quanto à manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida seria através de ações de promoção da saúde na escola, pois reúne crianças e adolescentes num período crítico de seu desenvolvimento, como também um ambiente de trabalho que reúne

professores, outros profissionais e representantes da comunidade educativa (COTRIM-GUIMARÃES; FERREIRA; OLIVEIRA, 2018).

Por tudo isso, é que a escola se constitui num espaço privilegiado de educação em saúde, proporcionando a intersetorialidade na educação para a saúde, com o objetivo de facilitar medidas comportamentais ou ações sobre os determinantes sociais da saúde a serem adotadas por pessoas, ou comunidades (COTRIM-GUIMARÃES; FERREIRA; OLIVEIRA, 2018).

### **Justificativa**

Este estudo se justifica pela importância dos crescentes casos de obesidade que vem ocorrendo no país. Como foi discutido anteriormente, a obesidade se constitui como um importante problema de saúde pública e a escola pode desempenhar um papel fundamental no processo de prevenção da obesidade a partir da formação de hábitos alimentares saudáveis.

Assim, neste trabalho pretende-se identificar as escolhas alimentares de alunos e professores durante o lanche escolar; analisar a prática alimentar dos professores no horário do lanche, a fim de perceber se eles possuem hábitos de alimentação saudável; verificar se é perceptível o incentivo para as crianças, por parte do professor, de hábitos alimentares saudáveis; e analisar se é possível associar a escolha alimentar dos professores no horário do lanche, com as escolhas de lanches dos alunos.

### **Metodologia**

Foi feito um estudo de caso em uma escola da cidade satélite de Sobradinho – DF, no período matutino, nos anos iniciais do Ensino Fundamental, sendo analisada uma turma de cada ano, sendo estas do 1º ao 4º ano. Este estudo será norteado por observações e aplicações de questionário realizado com os professores dessas séries, a fim de conhecer as escolhas alimentares dos professores e como estes podem influenciar na alimentação dos alunos.

As observações ocorreram no horário do lanche escolar. A cada semana foi acompanhado um ano do ensino fundamental, totalizando quatro semanas de observações. Com as observações pretendemos identificar a alimentação dos alunos e professores e a presença de incentivo à alimentação saudável. Em seguida, solicitamos aos professores que respondessem por escrito um questionário referente ao lanche escolar. Neste questionário havia as seguintes perguntas:

1. Qual série você ministra aulas?
2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?
4. Você gosta da merenda oferecida? Por quê?
5. Onde você lancha no horário do lanche?
6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.
7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

## Resultados e discussão

A partir das observações realizadas foi feita uma tabela para cada turma, as quais foram analisadas separadamente. A tabela relaciona aspectos como o cardápio, o lanche do professor, a quantidade de alunos em sala, a quantidade de alunos que se alimentam do lanche escolar e o lanche que os estudantes trazem de casa.

Quanto ao professor foram analisados aspectos como: a alimentação do professor no horário do lanche, qual o lanche oferecido na escola, local em que o professor opta por lanchar, variedade de lanches na cantina escolar, comentários feitos pelos professores sobre o lanche e opções realizadas pelas crianças.

Durante as observações foi possível identificar o cardápio oferecido pela escola, a presença de outros alimentos no horário do lanche, as atitudes e escolhas dos alunos e professores.

Além disso, em todas as salas foi quantificado o número de alunos que se alimentam da merenda escolar, quantos levavam outros lanches alternativos e quantos se alimentavam de ambos.

Abaixo, será apresentada a tabela 1, referente a turma A, 1º ano. Nesta turma haviam 25 alunos matriculados com faixa etária entre 5 anos e meio e 6 anos.

**Tabela 1:** Dados obtidos a partir de observações referentes ao 1º ano, turma A.

	1º Observação	2º Observação	3º Observação
<b>Cardápio</b>	biscoito/leite	arroz doce	macarrão com frango
<b>Lanche do Professor</b>	não lanchou	arroz doce	macarrão com frango
<b>Alunos em sala</b>	24	5	23
<b>Total de Alunos que lancharam a merenda escolar</b>	12	3	19
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	achocolatado, suco de caixinha, cereal, salgadinho, refrigerante, barrinha de chocolate, iogurte	suco de caixinha, biscoito de sal	suco de caixinha, iogurte, biscoito de sal, biscoito recheado, achocolatado

**Fonte:** Dados da pesquisa.

Na tabela 2 estão os dados referentes à turma B, 2º ano. Nesta turma haviam 30 alunos matriculados com faixa etária de 7 anos.

**Tabela 2:** Dados obtidos a partir de observações referentes ao 2º ano, turma B.

	1º Observação	2º Observação	3º Observação
<b>Cardápio</b>	biscoito com leite aramelado	arroz com feijão e batata. Suco de pêssego	arroz doce
<b>Lanche do Professor</b>	não lanchou	não lanchou	arroz doce
<b>Alunos em sala</b>	29	27	6
<b>Total de Alunos que lancharam a merenda escolar</b>	12	13	3
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	pão, goiaba, suco de caixinha, mexerica, salgadinho, iogurte, refrigerante	uva, bolo, maçã mexerica, biscoito, refrigerante	suco de caixinha, biscoito, salgadinho, refrigerante

Fonte: Dados da pesquisa.

Na tabela 3 estão os dados referentes à turma C, 3º ano. Nesta turma haviam 30 alunos matriculados com faixa etária de 8 anos.

**Tabela 3:** Dados obtidos a partir de observações referentes ao 3º ano, turma C.

	1º Observação	2º Observação	3º Observação
<b>Cardápio</b>	arroz com frango	arroz doce	arroz doce
<b>Lanche do Professor</b>	salgadinho	não lanchou	arroz doce
<b>Alunos em sala</b>	17	26	12
<b>Alunos que lancham a merenda escolar</b>	8	2	3
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	salgadinho, suco de caixinha, fruta, refrigerante	pão, bolo, suco de caixinha, iogurte, salgadinho, refrigerante, achocolatado, biscoito recheado	suco de caixinha, pão, iogurte, refrigerante, salgadinho, achocolatado, biscoito recheado

Fonte: Dados da pesquisa.

Por fim, é apresentada a tabela 4, referente à turma D, 4º ano. Nesta turma haviam 35 alunos matriculados com faixa etária de 9 anos.

**Tabela 4:** Dados obtidos a partir de observações referentes ao 4º ano, turma D.

	<b>1º Observação</b>	<b>2º Observação</b>	<b>3º Observação</b>
<b>Cardápio</b>	macarrão com frango	macarrão com frango e mexerica	sucrilhos com leite
<b>Lanche do Professor</b>	salgadinho e biscoito	Maçã	bombom e maçã
<b>Lanche da Intérprete</b>	lanche da escola	lanche da escola. Mamão	lanche da escola.
<b>Alunos em sala</b>	31	35	21
<b>Alunos que lancham a merenda escolar</b>	18	31	15
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	salgadinho, suco de caixinha, refrigerante, pão de queijo, biscoito recheado, achocolatado	pão com presunto, leite fermentado, suco de caixinha, biscoito recheado, achocolatado, chiclete, salgadinho	goiaba, iogurte, salgadinho, suco de caixinha, refrigerante, bombom, biscoito recheado

**Fonte:** Dados da pesquisa.

Após as observações do horário do lanche, foram realizadas entrevistas com os professores. Foi aplicado a cada professor e intérprete do 4º ano (por se tratar de uma turma com alunos surdos incluídos) um questionário contendo sete (7) perguntas, que também foram uma importante fonte de informação.

Com a análise desses dados foi possível criar categorias de análises que nortearam a discussão. Tais categorias caracterizam-se como:

1. Atitudes/falas que demonstram interesse pela alimentação do aluno;
2. Momento do lanche escolar;
3. Implicações da alimentação na saúde;
4. Atitudes que podem estimular uma alimentação não saudável.

Em seguida, serão mostradas as observações a partir do agrupamento por categorias.

### *Atitudes/falas que demonstram interesse pela alimentação do aluno*

Nas diversas séries foi possível observar que as professoras tinham atitudes que indicavam que se interessavam pela alimentação do aluno, conforme destacado:

#### ➤ 1º ano

- Percebe que um aluno não pegou o lanche e nem trouxe de casa. Então, orienta-o que não deve ficar sem lanchar;

- Em outro momento, a merendeira ofereceu o lanche e disse que era arroz doce. A professora respondeu: “Hum, que delícia! O lanche é gostoso!”. Com esse comentário foi perceptível que os alunos também se sentiram motivados a consumi-lo;

- A professora comenta que toda sexta-feira manda o cardápio da escola na agenda dos alunos e sempre, no início do ano letivo, faz reunião com os pais, porém, poucos pais comparecem. Na reunião ela pede aos pais que mandem alimentos saudáveis ou que deixem seus filhos se alimentarem apenas do lanche oferecido pela escola. Alguns pais insistem em enviar salgadinho, refrigerante, alimentos industrializados e agrega essa situação por ser mais “cômodo” para os pais, mais barato e não necessita preparo. Diz também que os pais não mandam fruta porque acreditam que os filhos não irão comer. Só que ela relata que isso não é uma verdade porque quando alguma criança leva fruta, as outras ficam pedindo.

#### ➤ 2º ano

- A professora diz diversas vezes: “o lanche é gostoso”. A professora conversa com os alunos durante o lanche e diz que adora arroz doce.

- A professora diz diversas vezes: “o lanche é gostoso”.

- O professor substituto conversa com os alunos no horário de lanche e diz que adora arroz doce.

- Foi considerado que dizer que o lanche é gostoso é, também, uma forma de incentivar e estimular a criança a se alimentar.

#### ➤ 3º ano

- A professora possui uma garrafa e a todo instante bebe água, conseqüentemente, influencia seus alunos que também bebem bastante água (nitidamente bebem mais que as outras turmas);

- Um aluno não queria lanchar, então a professora questionou a atitude do aluno e o orientou que lanchasse porque arroz doce é gostoso. O aluno respondeu dizendo que não gostava de arroz doce e a professora perguntou se ele já havia experimentado arroz doce. O aluno responde que não. A professora diz que ele não pode dizer que não gosta de algo que nunca comeu. Após este diálogo o aluno se levanta e vai atrás da merendeira para pegar o lanche. Entra na sala comendo e diz à professora que é bom, mas que falta um pouco de açúcar, e a professora concorda com o aluno. Ao insistir para que o aluno prove, ele prova e gosta. A professora influenciou o aluno!

#### ➤ 4º ano

- Durante o horário de lanche a professora aconselha os alunos a não comerem mais do que é necessário e orienta-os a mastigar bem. Pede que eles evitem repetir. A professora fala para os alunos não ficarem comendo besteiras senão irão engordar e alerta-os sobre os males ocasionados pela obesidade;

- Uma aluna não queria comer a mexerica que pegou, então a intérprete a ensina descascar a fruta, brinca e oferece novamente. A aluna comeu tudo. A fruta foi bem aceita por parte dos estudantes e essa atitude demonstrou um estímulo da professora que sempre os orienta a comer alimentos menos calóricos. Ela fala para pegar a fruta para a criança não sentir vontade de repetir;

- A intérprete lancha em sala e come o lanche da escola, depois tira da bolsa uma vasilha com pedaços de mamão e os come também;

- A professora ganhou de uma aluna uma maçã;

- A professora relata que havia na escola um projeto de alimentação saudável e disse que estava ativo. As crianças cooperavam e se alimentavam melhor, faziam escolhas mais adequadas. Liam a cartilha de alimentação saudável e combinavam o tipo de lanche que poderiam trazer nos dias seguintes. Aprendiam também a identificar e classificar tipos de alimentos como carboidratos, lipídeos, etc., assim como a função e prejuízos do excesso deles no organismo;

- A professora também reclama que não há, por parte dos pais, maiores preocupações com o tipo de alimento que os filhos comem e são os próprios pais que enviam e permitem que os filhos comprem alimentos inadequados.

### ***Momento do lanche escolar***

Em todas as turmas o lanche é servido em sala de aula, pois não há refeitório na escola. A merendeira leva o lanche até a porta e cada professor organiza a distribuição deste para sua turma. Antes de o lanche chegar, os alunos foram às mesas, e logo após a professora faz uma oração de agradecimento.

Esta atitude demonstra que é um momento importante. Apesar de ser uma prática adotada por todos os professores, a oração, após este, momento retomam seus afazeres como escrever no quadro, preencher diário, colar papéis nos cadernos, controlam a ordem em sala, quando necessário chama atenção dos alunos e orientava-os a não pegarem o lanche dos colegas e como se comportarem.

No 1º e 3º ano o professor demonstra preocupação ao orientar seus alunos que lanchem. Porém, ela mesma não lanchou neste dia.

A maioria dos estudantes alimenta-se da refeição que é oferecida pela escola, mas também trazem de casa e trocam lanches entre si.

É perceptível que em turmas de faixa etária menor há menor incidência de lanches com alto teor calórico. Isso reflete que escolhas saudáveis estão sendo feitas pelos alunos e pais. Ao contrário da turma de 4º ano que o percentual de estudantes que levam lanche de casa é bem menor, mas os que levam costumam levar alimentos altamente calóricos. Entende-se este motivo pela maior autonomia nas escolhas, eles mesmos vão à padaria ou mercado comprar seu lanche e devido à faixa etária já não são os pais que escolhem o lanche, o que não quer dizer que os pais sempre fazem escolhas adequadas.

No 1º ano, de 24 alunos em sala, 10 repetiram o lanche. Esta é uma incidência de que alguns alunos se alimentam além da porção individual, e isto é algo que pode originar sobrepeso.

Durante o período de lanche não houve em nenhuma turma, orientação a respeito das escolhas e o tipo de lanche das crianças. Não houve a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, observou-se que:

➤ 1º ano

• A professora demonstra preocupação em orientar seus alunos para que lanchem, e também lancha juntamente com eles (quando o cardápio a agrada). Havia 24 alunos em sala e 10 repetiram o lanche. Mais de 50% dos alunos lancharam a merenda escolar. Também haviam lanches variados trazidos de casa.

➤ 2º ano

• Após a oração o lanche foi servido e a professora permaneceu preenchendo o diário durante a merenda. Menos da metade dos alunos lancha o que é servido pela escola. O lanche vindo de casa é variável.

➤ 3º ano

• A porcentagem de alunos que lanchou a merenda servida na escola foi muito variável, a cada dia. Em apenas um dia a professora lanchou a merenda. Em outro dia lanchou um salgadinho industrializado levado de casa. O lanche vindo de casa é predominantemente industrializado.

➤ 4º ano

• A porcentagem de alunos que lanchou a merenda servida na escola foi muito variável, a cada dia. A professora não lanchou, em nenhum momento, a merenda escolar. Levava outros alimentos industrializados e frutas para seu lanche. Nesta turma foi perceptível um maior consumo de alimentos industrializados e não saudáveis.

### ***Implicações da alimentação na saúde***

Embora os professores afirmem que buscam trabalhar temas relacionados à alimentação saudável em sala, foi observado que isso não ocorre durante o período de lanche escolar.

Os docentes incentivam o aluno a comer o lanche da escola, mas não avaliam o que é ou não saudável para a conscientização do aluno.

Em nenhuma das classes foi possível identificar contribuições significativas à conscientização de que a alimentação traz consequências à saúde.

Apenas a professora do quarto ano faz comentários acerca da repetição do lanche complementando que esta atitude pode gerar sobrepeso.

O lanche oferecido pela escola normalmente são refeições semelhantes com o que é servido na hora do almoço e jantar, como arroz, feijão, frango, carne, batata, etc. Há dias em que é servido arroz doce, sucrilhos, biscoito salgado ou de maisena e leite. Raramente são oferecidas frutas (durante as observações houve apenas um dia que foi servido mexerica e o suco servido é industrializado).

Assim, pode-se considerar que os estudantes observados encontram-se em situação de risco, uma vez que possuem uma alimentação inadequada de acordo com padrões de uma alimentação saudável.

Isto porque foi feita medição do IMC (Índice de Massa Corporal) junto aos alunos, indicando que grande parte (cerca de 33%) já se encontrava em situação de sobrepeso, mesmo com as atividades semanais de educação física.

Os estudantes observados alimentam-se do lanche que é oferecido pela escola, do que trazem de casa e dos alimentos que trocam com os colegas. Durante o intervalo também tem a opção de comprar picolé que é vendido na própria escola. Os lanches que trazem de casa normalmente são achocolatado, salgadinho, suco industrializado, refrigerante, iogurte, barrinha de cereal, chocolate, fruta, pão, biscoito, bolo, biscoito recheado, pão de queijo, pão com presunto, chiclete e bombom.

Em nenhuma turma houve alunos que levaram suco natural, da fruta. Os sucos sempre são sucos de caixinha. A maior incidência de alunos que levam frutas ocorria na turma de 2º ano, onde houve 5 casos e apenas 1 na turma de 3º e 4º ano. A única exceção foi uma aluna do 2º ano que todos os dias levava fruta, uma vez que se encontrava em sobrepeso, já sendo acompanhada pelos pais e ajuda médica/nutricional.

Embora a professora afirme que busca trabalhar temas relacionados à alimentação saudável em sala, foi observado que isso não ocorre durante o período de lanche. Ela incentiva o aluno a comer o lanche da escola, mas não avalia o que é ou não saudável para a conscientização do aluno.

No questionário, dois professores afirmam que costumam lanchar, pois o lanche é saudável, no entanto pode-se questionar o valor nutricional da refeição que é oferecida, composta de arroz, feijão e batata. Logo, a refeição oferecida não condiz com uma dieta saudável.

A professora do 3º ano diz em resposta a pergunta do questionário: “Eu trabalho com todas as disciplinas e nas aulas de ciências esse tema é abordado. Também na hora do lanche tento incentivar as crianças a comer mais frutas e menos salgadinhos”. Em nenhuma turma observada pode ser identificada esse tipo de atitude.

É importante questionar o tipo de refeição que é servida aos estudantes, assim como as considerações do corpo escolar a respeito dele. Pois, mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, são consideradas como favorecedoras para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (MENDONÇA, 2004).

O comportamento alimentar ao longo da vida pode vir a modificar-se em consequência de mudanças do meio, relativas à escolaridade ou relacionadas às mudanças psicológicas dos indivíduos daí a necessidade de se preocupar com o que as crianças estão ingerindo. A educação nutricional, o apoio e exemplo familiar podem propiciar à criança a possibilidade de fazer escolhas saudáveis de forma consciente.

### ***Atitudes que podem estimular uma alimentação não saudável***

Alguns trechos chamam a atenção quando focados em atitudes que podem estimular hábitos alimentares não saudáveis:

- a professora do 1º ano orienta os alunos a não ficarem sem lanchar. Porém, ela naquele mesmo dia não lanchou;
- a professora do 4º ano diz não se alimentar do lanche que é servido pela escola porque se não “viraria uma bola”. Deixar de se alimentar também não é saudável. Essa atitude pode ser subentendida pelo aluno que é preciso ficar sem se alimentar para não engordar;

- os professores não se alimentam do lanche servido pela escola, mas afirmam no questionário que ele é saudável;
- um aluno oferece biscoito e a professora aceita, outro oferece salgadinho e ela aceita, logo depois outro aluno oferece biscoito e ela agradece e diz que não pode porque se comer um pouquinho de cada aluno que oferece ela ficaria uma bola. A professora aceitou as “besteiras”, mas não a comida da escola;
- durante observações, os professores não se alimentaram com frequência do lanche escolar e nem de algo que poderiam trazer de casa, normalmente beliscam algo que é oferecido pelos alunos;
- em todas as turmas as professoras sempre ficam ocupadas durante o lanche com suas próprias atividades;
- durante o período de lanche não houve nenhuma orientação a respeito das escolhas e o tipo de lanche das crianças. Quando orientam os alunos a mastigar bem, a não comer besteiras, é sempre com um tom punitivo e não educativo. Fala para as meninas que elas ficarão feias, barrigudas, que irão engordar e depois ninguém vai querer namorá-las.

### **Considerações finais**

Após as observações e aplicação dos questionários, destaca-se a professora do 1º ano sempre incentivando os alunos a lancharem. No 2º ano, a professora se detém a chamar a atenção dos alunos, de forma a ensiná-los como se comportar quando estiverem comendo. No 3º ano a professora estimula o aluno a provar o lanche e ao fazê-lo, passa a gostar do lanche. Ainda no 3º ano, a professora ingere água durante todo o dia e nesta mesma turma pôde-se observar que os alunos também ingerem maior quantidade do que nas demais turmas nas quais nem professores nem alunos tem o hábito de beber água. No 4º ano a professora orienta os alunos a não repetirem e a mesma percebe que por tanto falar há uma significativa diminuição do número de repetições. A intérprete lancha quase todos os dias e leva frutas de casa. O professor que substituiu a professora do 2º ano ensina os alunos exercícios e brincadeiras para que possam se exercitar no intervalo. Assim considera-se que pequenas e grandes atitudes influenciam os alunos.

Apesar dos professores pensarem ao longo das observações que o foco era apenas o aluno ou a alimentação escolar, o principal foco deste trabalho foi o professor, o que engloba seus conhecimentos, atitudes e práticas nutricionais. A respeito da formação de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar é atribuída ao professor e à escola a função de educar para saúde.

Além disso, os professores atuam como modelo de comportamento e favorecem o compartilhamento de experiências e opiniões relativas à alimentação entre os alunos. Professores informados e motivados podem tornar-se agentes transformadores do comportamento alimentar de crianças (GLANZ; RIMER; VISWANATH, 1990).

Diante dessas atitudes entende-se que é necessário avaliar o impacto das ações educativas promovidas por esses atores no processo de promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar. Devem-se envolver medidas de proteção e ações regulatórias que impeçam a exposição de coletividades e indivíduos a fatores estimuladores de práticas não saudáveis, pois, como observados na turma de 4º ano, ocorre a ingestão de alimentos mais calóricos do que nas demais. Agrega-se a esse fator a maior autonomia dos estudantes com maior idade em poderem comprar o seu próprio lanche.

Assim, segundo Temporini (1992), para que o professor se transforme em agente promotor de hábitos alimentares saudáveis é essencial que possua, além do conhecimento dos preceitos teóricos de dieta equilibrada, uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares da criança. Portanto, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis representa um grande desafio para qualquer indivíduo, pois a alimentação compõe a história individual, do grupo e da família.

Desta maneira, é necessário que o profissional da educação possua conhecimentos e habilidades sobre promoção da alimentação saudável, procurando incorporá-los ao seu fazer pedagógico. Esses conhecimentos devem ser construídos de forma transversal no ambiente escolar, garantindo a sustentabilidade das ações dentro e fora de sala de aula. É dessa forma que entendemos que o professor é um estimulador de hábitos alimentares saudáveis e pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente. Sendo assim, acredita-se que docentes que assumem como atribuição estimular hábitos saudáveis entre os alunos estejam mais aptos a realizar ações de promoção de saúde. Neste estudo evidencia-se a importância da capacitação de professores, em nutrição, para o seu bom desempenho na saúde e na nutrição escolar.

Ou seja, o educador pode e deve ministrar aulas e implantar projetos sobre educação nutricional. Um obstáculo a esta atividade agrega-se a falta de preparo e formação para trabalhar com esta área. Sobretudo, este educador deve ser um facilitador, que saiba utilizar várias estratégias de ensino, contribuindo para a melhoria da alimentação das crianças (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Segundo a Teoria Social Cognitiva os processos cognitivos se apresentam como importantes influências sobre o comportamento humano, não se limitando apenas como incentivos e reforços. De acordo com esta teoria fatores ambientais, pessoais e comportamentais interagem e influenciam, de maneira recíproca, o comportamento, criando incentivos para mudanças (BANDURA, 1986).

De acordo com Gagliaone, Taddei e Davanço (2004) os professores são responsáveis por construir conhecimentos, negociar regras para o consumo alimentar (exemplo: horário para consumir o lanche, regras de higiene, comportamento durante o consumo do lanche escolar). Além disso, atuam como modelo de comportamento e favorecem o compartilhamento de experiências e opiniões relativas à alimentação entre os alunos.

A adoção de programas de educação nutricional vem sendo criado em diversos países e esses programas beneficiam as crianças com orientação sobre ingestão energética adequada, favorecendo assim a boa forma física. Os programas capacitam as crianças a entenderem que hábitos saudáveis trarão melhor qualidade de vida, capacitam crianças e jovens para fazer escolhas corretas. (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Em estudo realizado, que tinha por objetivo avaliar o aprendizado dos alunos em relação a conhecimentos nutricionais, verificou-se que os professores do ciclo básico aprendiam mais do que muitos alunos da área de nutrição (DOYLE; FELDMAN, 1994).

É importante frisar que o comportamento alimentar ao longo da vida pode vir a modificar-se em consequência de mudanças do meio, relativas à escolaridade ou relacionadas às mudanças psicológicas dos indivíduos daí a necessidade de se preocupar com o que as crianças estão ingerindo. A educação nutricional, o apoio e exemplo familiar podem propiciar à criança a possibilidade de fazer escolhas saudáveis de forma consciente.

Entretanto, é na infância que são estabelecidas as bases para o comportamento, o que inclui comportamentos relativos à alimentação. Intervir neste processo de formação por meio

de ações educativas pode influenciar positivamente na formação de hábitos alimentares saudáveis. O professor é o elemento principal neste processo, ele se encontra em posição estratégica para desempenhar essa tarefa, devido ao seu contato diário e prolongado com os estudantes (DUYN et al., 1998).

Por fim, Oliveira e Thébaud-Mony (1997) consideram que a alimentação é um fato social, no qual interagem o homem biológico e o homem social. Dessa forma a escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois a mesma está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambiente físico e emocional.

## Referências

ABREU, Maria Celia; MASETTO, Marcos. **O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos**. São Paulo: MG Editores Associados, 1990.

BANDURA, Albert. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. New Jersey: Prentice-Hall. 1986.

COTRIM-GUIMARÃES, Iza Manuella; FERREIRA, Lucas Carlos; OLIVEIRA, Anna Caroline. Perfil de estudantes do distrito de Brejo do Amparo - Januária (MG) quanto ao consumo e conhecimento sobre qualidade da água: uma análise com vistas à promoção da saúde na escola. **Ensino, Saúde e Ambiente**, v. 11, n. 1, p. 1-12, abr. 2018. <https://doi.org/10.22409/resa2018.v11i1.a21277>

COLEONE, Joane et al. Perfil nutricional e alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal. **Ciência & Saúde**, v. 10, n. 1, p. 34-38, 2017. <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2017.1.22762>

DAVANÇO, Giovana; TADDEI, José Augusto; GAGLIANONE, Cristina. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Revista Nutrição, Campinas**, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2004. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000200004>

DOYLE, Eva; FELDMAN, Robert. Are local teachers or nutrition experts perceived as more effective among brazilian high school students. **J Sch Health** v. 64, n. 3, p. 115-118, 1994. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1994.tb03273.x>

DUYN, Mary Ann et al. Transtheoretical model of change to successfully predict fruit and vegetable consumption. **Journal of Nutrition Education**, v. 30, n. 6, p. 371-380, 1998. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70359-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70359-0)

BARROS FILHO, Antonio. Um quebra-cabeça chamado obesidade. **Jornal de Pediatria**, v.80, n. 1, p. 1-3, 2004. Disponível em: <https://www.jped.com.br/pt-pdf-X2255553604019180>. Acesso em: 5 fev. 2019.

FONSECA, Vania; SICHIERI, Rosely; VEIGA, Glória Valeria. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 32, n. 6, p. 541-549, 1998. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101998000600007>

GAMBARDELLA, Ana Maria; FRUTUOSO, Maria Fernanda; FRANCH, Claudia. Prática alimentar de adolescentes. **Revista Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 55-63, abr. 1999. <https://doi.org/10.1590/S1415-52731999000100005>

GLANZ, Karen; RIMER, Barbara; VISWANATH, Kasisomayajula. Health behavior and health education: Theory research and practice. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1990.

HOFFMAN, Daniel. **Obesity in developing countries: causes and implications**. Food and agriculture organization. Disponível em: <http://www.fao.org>. Acesso em: 15 nov. 2004.

KARASEK, Felipe. Obesidade infantil: a transgressão do diagnóstico comum. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 14, n. 134, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd134/obesidade-infantil.html>. Acesso em: 5 fev. 2019.

MIRANDA, Elis A **influência da relação professor-aluno para o processo ensino-aprendizagem no contexto afetividade**. 8 Encontro de iniciação científica. 8 Mostra de Pós-Graduação. Sessão de artigos. FAFIUV, 2008. Disponível em: <http://www.ieps.org.br/ARTIGOSPEDAGOGIA.pdf>. Acesso em: 19 de nov. 2019.

OLIVEIRA, Cecília; FISBERG, Mauro. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 107-108, abr. 2003. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302003000200001>

OLIVEIRA, Silvana; THÉBAUD-MONY Annie. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 201-208, abr. 1997. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000200015>

PINHEIRO, Anelise; FREITAS, Sérgio Fernando; CORSO, Arlete Catarina. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 4, p. 523-533, dez. 2004. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000400012>

RAZUCK, Renata; RAZUCK, Fernando. Saúde escolar: a discussão da obesidade na escola. **Revista de Ensino de Biologia da Associação Brasileira de Ensino de Biologia**, v. 5, n. 3 p. 281-290, 2010. Disponível em: [https://www.sbenbio.org.br/publicacoes/anais/III\\_Enebio/A030.pdf](https://www.sbenbio.org.br/publicacoes/anais/III_Enebio/A030.pdf). Acesso em: 5 fev. 2019.

SCHMITZ, Bethsáida et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cad. Saúde Pública*, v. 24, n. 2, p. 312-322, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400016>

SOARES, Ana Carina; LAZARRI, Ana Cláudia FERDINANDI, Maria. Análise da importância dos conteúdos da disciplina de educação nutricional no ensino fundamental segundo professores de escolas públicas e privadas da cidade de Maringá-Paraná. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 179-184, ago. 2009. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1071>. Acesso em: 5 fev. 2019.

TEMPORINI, Edméa Rita. Saúde do Escolar: conduta e opinião de professores do sistema de ensino do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, v. 22, n. 5, p. 411-421. 1992. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/CBk6NGV6WdPQwQn5pPcrxtR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 fev. 2019.

## Sobre os autores

### Priscila Galdino Fontes

Graduada em Licenciatura em Ciências Naturais pela Universidade de Brasília (UnB) em 2011.

### Renata Cardoso de Sá Ribeiro Razuck

Professora Associada do Departamento de Didática da Faculdade de Educação - FE, na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Atua nas disciplinas de Didática da Libras I e II e Prática de Ensino de Libras. É membro da Coordenação de Estágios da Faculdade de Educação - UFRJ. É Doutora em Educação pela Universidade de Brasília, Mestre em Ensino de Ciências pela Universidade de Brasília, Especialista em Metodologia do Ensino Superior pela UNEB, Licenciada em Química pela Universidade de Brasília e Tecnóloga em Biotecnologia / Química (ETFQ-RJ). Possui experiência em docência na Educação Básica (Secretaria de Educação do Distrito Federal - SEDF) na área de Ciências, Química e Libras, também em cursos de formação inicial e continuada de professores (Licenciatura em Química IQ/UnB, Licenciatura em Ciências Naturais FUP/UnB e Especialização de Professores CEAD/UnB). Os principais temas de pesquisa são: Formação Inicial e Continuada de Professores, Processos de Ensino e Aprendizagem, Inclusão, Surdez, Bilinguismo e Experimentação no Ensino.

**Fernando Barcellos Razuck**

Tecnólogo em Biotecnologia pelo CEFET-RJ (1992), Químico pela Universidade de Brasília (1998), Mestre em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade de Brasília (2001), Doutor em Educação pela Universidade de Brasília (2012). Atualmente é Analista em Ciência e Tecnologia do Instituto de Radioproteção e Dosimetria, atuando como Coordenador do Programa *Lato Sensu* em Proteção Radiológica e Segurança de Fontes Radioativas. Tem experiência na área de Ensino de Ciências, atuando principalmente nos seguintes temas: Popularização da Ciência, Ensino CTS e Gestão do Conhecimento.