

EIXO 3 – EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE
A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FERRAMENTA
PROMOTORA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS: UM
ESTUDO DE REVISÃO

Renato Gondim de Oliveira ⁽¹⁾
Pablo Ramon da Silva Carvalho ⁽²⁾
Andreza Halax Rebouças ⁽³⁾
Helder Matheus Alves Fernandes ⁽⁴⁾

RESUMO

A alimentação tem um papel importante na manutenção da saúde, mas com a crescente modernização urbana, os hábitos alimentares vêm sofrendo significativas mudanças, que podem acarretar o surgimento de comorbidades. Tendo em vista isso a educação alimentar e nutricional é um processo de transformação dos hábitos alimentares infantis, pois tem característica de ser promocional e preventiva. O objetivo deste estudo foi analisar se a educação alimentar e nutricional é realmente capaz de despertar nas crianças o interesse na formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Tratando-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter descritivo com abordagem exploratória, o levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados indexadas ao portal de dados eletrônico Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), no período de setembro a novembro de 2020. Fica evidente que a educação alimentar e nutricional pode ser usada como ferramenta para trabalhar na criação e manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis. Conclui-se que a execução nas escolas concretizou e reafirmou o compromisso destas atividades na modificação e formação de bons hábitos alimentares das crianças em idade escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar e Nutricional. Criança. Comportamento alimentar.

⁽¹⁾ Nutricionista. Especialista em Nutrição em Infantil pela Faculdade Faveni. Email: renatogondm@gmail.com.

⁽²⁾ Enfermeiro. Especialista em Saúde Pública com ênfase em ESF pela Universidade Potiguar – UNP. Email: enfpablocarvalho@outlook.com.

⁽³⁾ Enfermeira. Especialista em Saúde Pública com ênfase em ESF pela Universidade Potiguar – UNP. Email: andreza-halax@hotmail.com.

⁽⁴⁾ Nutricionista formado pela Faculdade Nova Esperança de Mossoró – Facene/RN. Email: heldermatheus10@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

A alimentação tem um papel importante na manutenção da saúde, mas com a crescente modernização urbana, os hábitos alimentares vêm sofrendo significativas mudanças, sendo observado um aumento no consumo de alimentos de baixo valor nutricional e alta densidade energética, especialmente nas populações mais jovens, como crianças e adolescentes, o que contribui para uma elevação dos índices de sobrepeso e obesidade, que podem acarretar no surgimento de comorbidades (GARCIA, 2015. DING et al, 2013).

De acordo com dados obtidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), em 2019, a taxa de prevalência (%) de excesso de peso em crianças acompanhadas pela Atenção Primária de Saúde (APS), correspondia a 14,8% em menores de cinco anos e 28,1% em crianças entre cinco e nove anos, destas 13,2% apresentavam obesidade. O mesmo estudo evidenciou ainda que cerca de 31% das crianças de seis a 23 meses consumiam bebidas adoçada e 48% faziam a ingestão de alimentos ultraprocessados, dado esse que revela a importância da adoção de medidas preventivas (BRASIL, 2019).

As preferências alimentares que são estabelecidas na infância sofrem influências de todos os lados, seja no âmbito familiar, da escola, das características individuais, do meio social, de aspectos econômicos e da mídia (MORAES; DIAS, 2012). Assim, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), caracteriza-se como uma estratégia fundamental no processo de transformação dos hábitos alimentares infantis, por abranger aspectos relacionados a promoção, a educação e a prevenção de comorbidades em relação aos aspectos nutricionais (PIASETZKI e BOFF, 2018).

Para Silva et al., (2017), as modificações nos hábitos alimentares desde a infância são importantes para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida na fase adulta e senil. Os autores colocam ainda que uma das soluções para contornar a situação alimentar atual é o desenvolvimento de atividades de educação nutricional, por possibilitar às crianças a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação, nutrição e incentivá-las a serem responsáveis da aquisição de um comportamento alimentar, condizente com a saúde, trazendo-as para o papel de protagonismo.

Nessa perspectiva a escola é caracterizada como um lugar privilegiado e propício para ser utilizada como local de construção e consolidação de hábitos alimentares saudáveis nas crianças, por trata-se de um espaço onde atividades relacionadas à educação em saúde podem apresentar grande repercussão, uma vez que é nela onde ocorre as práticas pedagógicas necessárias para promoção da qualidade de vida (MAGALHÃES; CAVALCANTE, 2019).

A partir dessa percepção as ações educativas com foco em nutrição, devem ser realizadas em períodos de longo prazo, para que cada aspecto que cerca a alimentação seja abordada sem gerar ansiedade por mudanças abruptas nos hábitos alimentares (BORSOI et al., 2016).

OBJETIVO

Considerando a importância de identificar e analisar o que vem sendo difundido sobre o tema e a partir das informações expostas o objetivo deste estudo foi analisar se a educação alimentar e nutricional é realmente capaz de despertar nas crianças o interesse na formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o respectivo tema.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter descritivo com abordagem exploratória, que visa identificar a eficiência da educação alimentar e nutrição como ferramenta auxiliadora na formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis em crianças.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados indexadas ao portal de dados eletrônico Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), no período de setembro a novembro de 2020. A escolha deste portal baseia-se na relevância e no grande acervo disponível de estudos científicos nas diversas áreas da saúde.

Para a coleta de dados deste estudo algumas delimitações foram feitas, definiu-se os descritores em ciências da saúde (DeCS), em português e inglês de maneira isolada, sendo estes: Educação Alimentar e Nutricional.; Criança; Comportamento Alimentar; Food and Nutrition Education Child; Feeding Behavior;

A fim de coletar os trabalhos que fossem pertinentes para a elaboração desse estudo.

Para melhorar a busca, alguns critérios para a inclusão de trabalhos foram estabelecidos: artigos completos na íntegra, online, disponibilizados em português e inglês, tendo como margem temporal os últimos 10 anos (2010-2020), contendo como assunto principal a Educação Alimentar e Nutricional e o comportamento alimentar. Os critérios de exclusão foram: artigos incompletos, resumos, carta ao editor e editoriais, bem como aqueles que fugiam da ideia central deste estudo. A definição destes filtros foi baseada no objetivo proposto por esta pesquisa.

Após leitura prévia, evidenciou-se que alguns estudos mesmo fora da linha temporal estabelecida eram pertinentes, então estes foram mantidos. Já os que apresentavam duplicidade entre as bases de dados ou se encontravam na modalidade de dissertação foram excluídos deste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Porto et al., (2015) a escola tem papel significativo no processo de educação nutricional, uma vez que possibilita momentos que permitem trabalhar e valorizar hábitos alimentares saudáveis, além de promover que as crianças tenham acesso às informações que as ajudarão a compreender e gerar discussões sobre seus hábitos de vida.

Deste modo a EAN exerce importante estratégia de promoção da saúde nas escolas, principalmente na infância, quando os hábitos alimentares estão em processo de desenvolvimento, favorecendo que as ações sejam baseadas em diferentes abordagens educacionais, estabelecendo o diálogo e o pensamento crítico sobre a alimentação e a nutrição neste período de crescimento, que será levado posteriormente ao longo da vida (PRADO; et al 2016).

De acordo Cordeiro (2006), a EAN pode ser definida como “uma variedade de experiências planejadas para facilitar a adoção voluntária de hábitos alimentares ou de qualquer comportamento relacionado à alimentação que conduza à saúde e ao bem estar”.

Assim, ao considerar o público infantil, torna-se necessário que a EAN possua abordagens lúdicas, para que além de aproximar o conhecimento científico do universo infantil, melhore o processo de aprendizagem por permitir

oportunidades de participação do público-alvo, saindo do modelo de que o educando é somente o receptor e o educador é o detentor do conhecimento (CASTRO, 2018).

É preconizado pela Resolução FNDE nº 26/2013, especificamente no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), as atribuições do nutricionista, enquanto profissional responsável pelos processos que englobam as ações de educação alimentar e nutricional. Mediante o desenvolvimento que abordem a temática educação alimentar para os professores, merendeiras e gestores, além de realizar palestras e outras atividades pedagógicas diretamente com as crianças sobre o tema (YOKOTA; et al, 2010).

Desta forma, o conhecimento técnico-científico do profissional nutricionista é trabalhado no ritmo que as crianças vão expondo suas vivências e conhecimentos acerca do tema, ajudando assim a gerar questionamentos e desejo de mudança, uma vez que para melhorar os hábitos alimentares, diferente do que a maioria da população acredita, é necessário compreensão e não prescrição ou proibição de determinados alimentos (FARIA; SOUSA, 2020).

Em um estudo realizado por Donadoni, Costa e Netto (2019) em uma escola do município de Visconde do Rio Branco, no estado de Minas Gerais, foi possível observar que as atividades em educação alimentar e nutricional realizadas geraram um grande interesse por parte das crianças, que expressaram suas vontades, hábitos, gostos pessoais e preferências alimentares, interagindo de maneira espontânea por meio de exposição de suas vivências e de questionamentos frequentes sobre os temas trabalhados.

Outro estudo realizado em três escolas públicas municipais de Duque de Caxias- RJ, observou-se que as atividades educativas foram bem-sucedidas, uma vez que foi possível notar melhorias nos resultados em relação ao desempenho dos alunos nos jogos utilizados para repassar os conhecimentos a respeito de uma alimentação saudável, reforçando assim o discurso que o ambiente escolar pode contribuir na adoção de hábitos alimentares saudáveis (SILVA; et al. 2017).

Assim, é importante que todas as escolas que aderirem ao EAP conheçam as suas especificidades, na perspectiva de traçar linha cuidado direcionadas para cada público em questão, compreendendo os diferentes contextos políticos, sociais e culturais aos quais o seu público está exposto, compreendendo ainda os

processos educativos que as envolvem. Destacando que a educação alimentar exige tempo longo de ação, e a escola é uma das suas principais percursoras (LANES et al., 2012).

Os métodos educativos, que focam só no aspecto do saber e do não saber, precisam ser substituídos por projetos lúdicos que sejam capazes de gerar debates, discussões de ideias e opiniões no público infantil, eles precisam estar envolvidos nas ações realizadas, uma vez que esse público tem dificuldades em focar sua atenção por longos períodos de tempo em uma mesma atividade (SANTOS; ALVES 2015).

Dentre esses projetos lúdicos é possível citar alguns exemplos, como a lancheira saudável, semáforo dos alimentos, teatro com fantoches, o que tem nesse alimento? baú da alimentação saudável. Todos esses projetos atuam trazendo as crianças para o centro das intervenções, uma vez que todos requerem a participação para o seu funcionamento, esses são alguns exemplos de atividades, mas cada escola pode planejar projetos lúdicos que melhor se encaixe na realidade que estão inseridos (DONADONI, COSTA E NETTO 2019).

Dessa forma, as ações educativas podem ser caracterizadas como ações condutoras no processo de mudanças dos hábitos alimentares das crianças e que para isso acontecer de modo eficiente deve-se ser trabalhada em articulação dos saberes e percepções que elas possuem sobre a alimentação, de maneira a encorajá-las a criar e/ou manter hábitos alimentares saudáveis (LIMA-RIBEIRO et. al 2019),

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente que a educação alimentar e nutricional faz um contraponto em relação ao aumento do consumo de alimentos industrializados, sendo usada como ferramenta para trabalhar na criação e manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis, que acarretarão em benefícios a curto, médio e longo prazo para as crianças que passaram por esse momento de aprendizado dentro do próprio ambiente escolar.

Apesar de faltar trabalhos científicos que explorem mais o ponto de vista da criança, trazendo ela para o papel de protagonista, fica claro que para o sucesso na execução dessa ferramenta, de modo que as crianças precisam ser

enxergadas como seres capazes de contribuir com esse processo, afinal toda metodologia girará em torno de elementos que as mesmas sejam capazes de assimilar e interagir.

As melhorias nos hábitos alimentares são bastante significativas em todos os estudos analisados, o que mostra o potencial da educação alimentar e nutricional em ser um agente de transformação, reafirmando o compromisso das atividades executadas na modificação e formação de hábitos alimentares saudáveis nas crianças em idade escolar, além de construir conhecimentos sobre alimentação e nutrição, que pode acabar virando um difusor dos conhecimentos adquiridos no seu ambiente social, fazendo com que as informações abordadas cheguem a mais espaços.

Com esses resultados obtidos, conclui-se que a execução do trabalho de educação nutricional na escola concretizou e reafirmou o compromisso destas atividades na modificação e formação de bons hábitos alimentares das crianças em idade escolar, assim como a construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, estendidos também ao ambiente familiar.

REFERÊNCIAS

BIZZO, Maria Letícia Galluzzi; LEDER, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 661-667, out. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732005000500009>.

BORSOI, A. T.; TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, p. 1441–1460, 20 out. 2016. Brasil. **Ministério da Saúde**. Prevalência de Obesidade infantil. Disponível em: <http://www2.datasus.gov.br/DATASUS/index.php?area=0203> Acesso em: 28 nov. 2019.

BRASIL. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE**. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/acesso-a-informacao/institucional/legislacao/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013>. Acesso em: 28 nov. 2020.

CASTRO, R. DE. Educação alimentar e nutricional enquanto processo educativo: um estudo de práticas e percepções de uma comunidade escolar de Uberaba-MG. **Temas em Educação e Saúde**, p. 215–228, 30 nov. 2018.

CORDEIRO, A.A. Planejamento de intervenções educativas em nutrição para pré-escolares, escolares e adolescentes. In: FAGIOLI, D.; NASSER, L.A. Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, 2006. p. 123-132.

DING, Ling-Ling; JIN, Yuelong; YAO, Ying -shui; SONG, Xiuli; TANG, Hui; HE, Lianping; CHEN, Yan. Obesity detection rate among primary school students in the People's Republic of China: a meta-analysis. **Therapeutics And Clinical Risk Management**, [S.L.], p. 383-390, out. 2013. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.2147/tcrm.s50145>

DONADONI, Pamella; COSTA, Jéssica Almeida Silva da; NETTO, Michele Pereira. Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. **Revista de Aps**, [s. l], v. 1, n. 22, p. 203-214, mar. 2019.

FARIA, R.; SOUSA, B. A educação alimentar em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 20, p. 20–25, jan. 2020.

GARCÍA, Ana Isabel Burguete-. LA OBESIDAD INFANTIL COMO CONSECUENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE FIRMICUTES Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO ENERGÉTICO. **Nutricion Hospitalaria**, [S.L.], n. 3, p. 1074-1081, 1 mar. 2015. GRUPO AULA MEDICA. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8302>.

LANES, D. V. C. et al. ESTRATÉGIAS LÚDICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL. **Revista Ciências & Ideias ISSN: 2176-1477**, v. 4, n. 1, 18 jul. 201

LIMA-RIBEIRO, Iramara; LIMA-RIBEIRO, Irislândia; ROSA, José G. da Silva Santa; COSTA, Iris do Céu-Clara. Alimentação saudável: a percepção de escolares sobre si próprios. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, Co, v. 3, n. 21, p. 1-6, jun. 2019.

MAGALHÃES, Q. V. B.; CAVALCANTE, J. L. P. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO INTERVENÇÃO EM HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE ESCOLAR. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 18, n. 1, 31 maio 2019.

MORAES, Priscilla Machado; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. Obesidade Infantil a Partir de um Olhar Histórico Sobre Alimentação. **Interação em Psicologia**, [S.L.], v. 16, n. 2, p. 317-326, 31 dez. 2012. Universidade Federal do Parana. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v16i2.21755>.

PIASETZKI, C. T. DA R.; BOFF, E. T. DE O. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA. **Revista Contexto & Educação**, v. 33, n. 106, p. 318–338, 19 set. 2018

PORTO, Erika Blamires Santos; SCHMITZ, Bethsáida Abreu Soares; RECINE, Elisabetta; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. School canteens in the Federal District, Brazil and the promotion of healthy eating. **Revista de**

Nutrição, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 29-41, fev. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732015000100003>.

PRADO, Bárbara Grassi; FORTES, Emmanuel Nunes Silva; LOPES, Maria Aparecida de Lima; GUIMARÃES, Lenir Vaz. AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ESCOLARES: um relato de experiência. **Demetra**: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 369-382, 28 maio 2016. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2016.16168>.

SANTOS, AM; ALVES, TS. Revisão sistemática sobre educação alimentar e nutricional: sujeitos, saberes e práticas em diferentes cenários. **Revista de Saúde**, 2015; 11(4): 425-442.

SILVA, Margareth Xavier da; BRANDÃO, Berenycy Cristina de Oliveira; ACCIOLY, Elizabeth; PIERUCCI, Anna Paola Trindade da Rocha; PEDROSA, Cristiana. CAN FOOD EDUCATION IN PUBLIC SCHOOLS IMPROVE KNOWLEDGE ABOUT FOOD AND PROMOTE THE ACCEPTANCE OF MEALS PLANNED BY THE NATIONAL SCHOOL FEEDING PROGRAM? **Demetra**: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 12, n. 4, p. 865-879, 13 jul. 2017. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2017.28204>.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho; VASCONCELOS, Tatiana França de; PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; COITINHO, Denise Costa; RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos Ferreirinha. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no distrito federal, brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, Sp, v. 1, n. 23, p. 37-47, fev. 2010.