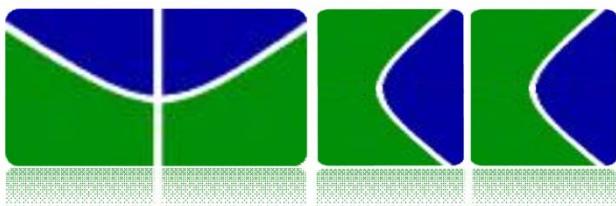


**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Licenciatura em Ciências Naturais**



**O Professor Como Influenciador de Hábitos  
Alimentares Saudáveis Na Escola**

***Priscila Galdino Fontes***

**Orientadora: Profª. Msc. Renata Razuck.**

**Universidade de Brasília**

**Faculdade UnB Planaltina**

***Junho de 2011***

Fontes, Priscila Galdino.

O Professor como influenciador de hábitos alimentares saudáveis/ Priscila Galdino Fontes – Brasília: UnB – Universidade de Brasília/ FUP- Faculdade UnB Planaltina. 2011.

Monografia proposta para aprovação na disciplina TCC 2 - Trabalho de Conclusão de Curso 2 – Coordenado pela Professora e Doutora, Jeane Rotta. Trabalho apresentado para a conclusão do curso de Ciências Naturais.

Orientadora: Professora Mestra Renata Cardoso de Sá Ribeiro Razuck.

1. Professor. 2. Escola. 3. Influências. 4. Hábitos Alimentares Saudáveis.

Este trabalho é dedicado  
a todas as pessoas que me acompanharam  
e apoiaram durante toda a graduação.

Agradeço ao autor e consumador de todas as coisas em minha vida, Deus. Por tudo o que tens feito. Por tudo o que vais fazer. Por tuas promessas e tudo o que és. Eu quero te agradecer, com todo o meu ser. Te agradeço, meu Senhor

Ao meu namorado e futuro esposo Guilherme Lima.

Aos meus pais, Elmira e Antônio Fontes. À matriarca e querida avó, Maria Nazaré. Em memória, ao meu avô Dermeval Dias por suas sábias palavras ao me ensinar que não deveria desistir dos meus sonhos, pois o que é fácil é para todos e estando no leito de morte disse que em qualquer circunstância a vida é boa.

À Best Friend – SMA Plus Advanced, Mayara Alexandre. Às amigas Emannuela, Aline, Arielle e Bárbara que tornaram a minha graduação ainda mais divertida. Como prometido meus sinceros agradecimento a Rafael Ribeiro. Aos meus professores que foram verdadeiros referenciais como profissionais e seres humano: Professor Antônio Luiz de Melo. À minha amada professora, Jeane Rotta. À minha preciosa orientadora, Renata Razuck.

Aos Professores, familiares e demais amigos.

*“Nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem jamais penetrou em coração humano o que Deus tem preparado para aqueles que o amam.” I Coríntios 2.9*

## **Resumo**

Grande parte das crianças e adolescentes tem se alimentado de forma errada. Os índices de sobre peso em crianças e adolescentes têm crescido e são vários os fatores que influenciam a obesidade. 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. A alimentação é componente da história do indivíduo, da família ou do grupo social. O conhecimento sobre alimentos, a primeiro momento, é influenciado pela família e em seguida pela escola, onde em média as crianças consomem de 25 a 33 por cento das calorias diárias. A escola possui um papel fundamental, assim como o professor e suas atitudes no ambiente escolar. O profissional da educação pode ser o principal influenciador de hábitos alimentares saudáveis, pois passa maior parte do tempo com os alunos e conhece suas realidades. O modo de agir do professor colabora para uma adequada aprendizagem do aluno. Este trabalho tem por objetivo identificar escolhas alimentares de alunos e professores durante o lanche escolar, e se a partir dessas escolhas há influência e estímulo por parte do professor na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Foram feitas observações das escolhas alimentares e atitudes dos professores durante o horário do lanche em conjunto com seus alunos de forma a verificar se há possíveis correlações entre o posicionamento dos professores e as escolhas dos lanches pelos alunos. A partir dos dados foi possível identificar as escolhas alimentares dos alunos, refletindo a influência do professor no comportamento dos estudantes. As observações ocorreram no horário do lanche escolar. A cada semana foi acompanhado um ano do ensino fundamental, totalizando quatro semanas de observações. Ao final, os professores foram entrevistados e responderam um questionário contendo sete perguntas. Cabe ao educador reconhecer a necessidade de se trabalhar temas relacionados à educação alimentar e a implantação de projetos que beneficiem na prevenção de doenças e melhoria de qualidade de vida dos educandos. Um obstáculo encontrado para prática dessa atividade agrava-se a falta de preparo e formação para trabalhar com esta área. Sobretudo, o educador deve ser um facilitador, que saiba utilizar várias estratégias de ensino, contribuindo para a melhoria da alimentação das crianças. O professor como influenciador deve ser orientado, capacitado e adepto da alimentação saudável para que seja um exemplo, um referencial, da prática aliada a teoria, para que aquilo que é falado tenha relação com o comportamento. Com este estudo foi possível considerar a importância da capacitação de professores, em nutrição, para o seu bom desempenho na saúde e na nutrição escolar.

**Palavra-Chave:** Professor; Escola; Influências; Hábitos Alimentares Saudáveis.

## **Abstract**

Most children and adolescents has fed themselves in the wrong way. Rates of overweight in children and adolescents have grown and there are several factors that influence obesity. Obesity poses as an important public health problem and the school can play a vital role in preventing obesity from the formation of healthy eating habits. Food is part of the individual's story, family or social group. Knowledge about food, at the first time, is influenced by family and then by the school, where in average children consume from 25 to 33 per cent of their daily calories on the scholar environment. The school has a fundamental role, as well as the teacher and their attitudes in the school environment. The educational professional can be the main influencer of healthy eating habits, as is most of the time with students and knows their realities. Teacher's behavior collaborates for a suitable student learning. This work aims to identify food choices of students and teachers during the school snack, and from these choices there is influence and encouragement on the part of professor in promoting healthy eating habits. Comments have been made of food choices and attitudes of teachers during snack time together with the students to check for possible correlations between the placement of teachers and the choice of snacks by students. Observations were made for the food choices of students, reflecting the influence of teachers in the behavior of students. The observations occurred in school snack time. Each week a year of elementary school was watched, totaling four weeks of comments, in the end the teachers were interviewed and answered a questionnaire containing seven questions. The educator needs to recognize the necessity to work on topics related to education and deployment of projects that benefit in preventing disease and improving quality of life of learners. An obstacle encountered to practice this activity adds the lack of preparation and training to work in this area. Above all, the educator must be a facilitator, who can use various teaching strategies, contributing to the improvement of the feeding of children. The teacher as influencer should be oriented, skilled and adept of healthy food to be a referential of practice with theory, so that what is spoken has links with the behavior. With this study, it was possible to consider the importance of training teachers, in nutrition, for their good performance in health and nutrition education.

Keyword: Teacher; School; Influences; Healthy Eating Habits.

# **Sumário**

Resumo.....	6
Abstract .....	7
Sumário .....	8
Introdução .....	8
Objetivos .....	10
Justificativa .....	10
Isto possivelmente nos indica uma direta influência nas escolhas alimentares dos alunos, refletindo a influência do professor no comportamento dos estudantes. ....	11
Metodologia.....	11
Resultados e Discussões .....	11
1. Atitudes/Falas que demonstram interesse pela alimentação do aluno .....	14
2. Momento do Lanche Escolar.....	16
3. Implicações da alimentação na saúde. ....	16
4. Atitudes Que Podem Estimular Uma Alimentação Não Saudável. ....	18
Considerações .....	19
Referências Bibliográficas .....	21
Anexo .....	23

## **Introdução**

Existem várias causas que geram problemas alimentares, dentre estas podemos citar a má alimentação devido a incorreta orientação escolar, familiar e as condições financeiras desfavoráveis. Gambardella, Frutuoso e Franch (1999), por exemplo, 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. Outros autores como Razuck & 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.

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2008) indica um surpreendente aumento no número de crianças em excesso de peso, o qual varia de 10,8% a 33,8%, conforme a região. A PNSN (Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição, 1989), mostrou que nos adolescentes a prevalência de sobrepeso é importante. Segundo dados da PNSN (1989), 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”). Tais dados indicam que o sobrepeso não está, necessariamente, relacionado a um considerado alto padrão aquisitivo apenas, como a princípio costumamos associar (SICHERI, 1994).

Sabemos 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 (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 et al. 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 a 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, 2005).

Em pesquisas realizadas em instituições públicas e privadas na cidade de Maringá, sobre a importância de inserir a educação nutricional na grade curricular do ensino fundamental, foi identificado que determinados professores acreditam na eficácia da educação nutricional, a qual poderia prevenir doenças de ordem alimentar e fazer com que as crianças levem bons hábitos para a vida. Os professores consideram importante a disciplina educação nutricional, mas reconhecem que não são capacitados para transmitir conteúdos sobre o tema (SOARES, 2009).

Nesse sentido, acreditamos 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).

Sabemos 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 aliados à 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 educando 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. Associada a esta estão os fatores genéticos, hereditários, má alimentação, sedentarismo, excessiva ingestão de alimentos industrializados e altamente calóricos, etc. (FONSECA et al, 1998)

A obesidade pode ser considerada um problema de saúde pública, pois, segundo Filho (2004), esta desencadeia problemas de saúde como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardíacas (que levam, por exemplo, ao derrame cerebral), lesões articulares, maior risco de certos tipos de câncer, entre outros. Além disso, segundo o mesmo autor, crianças obesas provavelmente serão adultos obesos, análise esta que é compartilhada por diversos outros autores (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 consequente acréscimo ao peso corporal. A obesidade ocorre basicamente quando a quantidade de energia ingerida excede o gasto energético por um tempo considerável (RIBEIRO, 2001)

## **Objetivos**

- 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 evidente ou não o incentivo para as crianças, por parte do professor, de hábitos alimentares saudáveis.
- Analisar se é possível associar a escolha alimentar dos professores no horário do lanche, com as escolhas de lanches dos alunos.

## **Justificativa**

Este estudo se justifica pela importância dos crescentes casos de obesidade que vem ocorrendo em nosso país. Como já relatamos, 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. Nesse sentido, propomos a observação das escolhas alimentares e atitudes dos professores durante o horário do lanche em conjunto com seus alunos de forma a verificar se há possíveis correlações entre o posicionamento dos professores e as escolhas dos lanches pelos alunos.

Isto possivelmente nos indica uma direta influência nas escolhas alimentares dos alunos, refletindo a influência do professor no comportamento dos estudantes.

## **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:

- Qual série você ministra aulas?
- Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?
- O lanche das crianças é servido na sala de aula?
- Você gosta da merenda oferecida? Por quê?
- Onde você lancha no horário do lanche?
- Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.
- Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

Os questionários respondidos pelos professores encontram-se em anexo.

## **Resultados e Discussões**

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

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

	1ºObservação	2ºObservação	3ºObservação
<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 Aluno que lancharam a merenda escolar</b>	12	3	19
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	Achocolatado Suco, cereal Salgadinho Refrigerante Barrinha de Chocolate, logurte	Suco Biscoito de sal Biscoito de Sal Biscoito Recheado Achocolatado	Suco logurte

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

Logo a diante temos a tabela referente a turma B, 2º ano. Nesta turma haviam 30 alunos matriculados com faixa etária de 7 anos.

	1ºObservação	2ºObservação	3ºObservação
<b>Cardápio</b>	Biscoito com leite caramelado	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 Aluno que lancharam a merenda escolar</b>	12	13	3
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	Pão, Goiaba, Suco, Mexerica Salgadinho logurte, Refri.	Uva, Bolo, Maça Mexerica, Biscoito Refrigerante	Suco, Biscoito Salgadinho Refrigerante

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

Logo abaixo temos a tabela referente a turma C, 3º ano. Nesta turma haviam 30 alunos matriculados com faixa etária de 8 anos.

	1ºObservação	2ºObservação	3ºObservação
<b>Cardápio</b>	Arroz com Frango	Arroz doce	Arroz doce
<b>Lanche do Prof.</b>	Salgadinho	Não lanchou	Arroz doce
<b>Alunos em sala</b>	17	26	12
<b>Aluno que lancham a merenda escolar</b>	8	2	3
<b>Lanches diversos observados entre os alunos</b>	Salgadinho Suco, Fruta Refrigerante	Pão, Bolo, Suco, Iogurte, Salgadinho Refrigerante Achocolatado Biscoito Recheado	Suco, Pão, Iogurte Refrigerante Salgadinho Achocolatado Biscoito Recheado

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

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

	1ºObservação	2ºObservação	3ºObservação
<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 Refrigerante Pão de queijo Biscoito recheado achocolatado	Pão com presunto Yakult, Suco Biscoito recheado Achocolatado Chiclete Salgadinho	Goiaba, Iogurte Salgadinho, Suco Refrigerante Bombom Biscoito Recheado

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

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

Com a análise desses dados foi possível criar categorias de análises que nortearam a nossa 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, passaremos a analisar as observações a partir do agrupamento por categorias.

## **1. Atitudes/Falas que demonstram interesse pela alimentação do aluno**

### **1.1 Professor A – 1º ano.**

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

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

## 1.2 Professor B – 2º ano.

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.

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

## 1.3 Professor C – 3º ano.

A professora possui uma garrafa e a todo instante bebe água, consequentemente, 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!

## 1.4 Professor D e Intérprete – 4º ano.

Durante o horário de lanche a professora aconselha os alunos a não comerem mais do que é necessário e que devem mastigar bem. Pede que eles evitem repetir.

A professora fala para os alunos não ficarem comendo besteiras se não 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 demonstra 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 quando estava ativo tal projeto, 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.

## **2. Momento do Lanche Escolar**

Todos os dias durante o horário de lanche as crianças aguardam o comando do professor para pegarem a refeição que é servida pela merendeira na porta da sala de aula, pois na escola não possui refeitório. Antes do lanche chegar os alunos foram as 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 alimentam-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 sempre levam alimentos altamente calóricos. Entende-se este motivo pela maior autonomia nas escolhas, eles mesmo vão a padaria ou mercado comprar seu lanche e devido a 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 este é um problema 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.

### **3. Implicações da alimentação na saúde.**

Obesidade infantil, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e câncer, estão associados, principalmente, a mudanças nos padrões alimentares e sedentarismo. A obesidade infantil vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, com sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil (World Health Organization, 2000). E ao considerar que o Comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições percebe-se que é necessária e urgente a prática da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar por propiciar ampliação dos conhecimentos e mudança de atitude, uma vez que os hábitos alimentares da população escolar estão determinados por uma série de fatores históricos, sociais, religiosos, econômicos e geográficos inerentes a cada comunidade.

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. Caso nada seja feito podem vir se tornar futuros obesos. Tendo em vista que já se encontram na escola muitos casos de crianças em situação de sobrepeso.

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.

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 dia em que é servido arroz doce, biscoito salgado ou de maisena e para beber leite, servem também sucrilhos com leite. Raramente oferecem fruta. Durante as observações houve apenas um dia que foi servido mexerica e o suco servido é industrializado.

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.

Durante as observações, 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.

Foi possível identificar que na turma de 2º ano todos os dias uma aluna levava fruta e esta mesma aluna já se encontra em sobre peso, é possível que esteja sendo acompanhada pelos pais e ajuda médica/nutricional, podendo ser este o motivo de sempre levar uma fruta e não aceitar o lanche que os colegas ofereciam.

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 CP, 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.

#### **4. Atitudes Que Podem Estimular Uma Alimentação Não Saudável.**

Alguns trechos chamam a atenção quando focamos 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. Se é saudável por que não comem?

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: isso é uma forma de incentivar o consumo das besteiras!

Durante observações os professores não se alimentaram com freqüência do lanche escolar e nem de algo que poderiam trazer de casa, normalmente beliscam algo que é oferecido pelos alunos. Essa atitude também é prejudicial à saúde do próprio professor.

Em todas as turmas as professoras sempre ficam ocupadas durante o lanche com suas próprias atividades. Não é um espaço de formação dos alunos e definitivamente não há um preparo para o lanche.

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.

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. O fomento a práticas alimentares saudáveis também deve se apoiar na regulamentação da oferta de alimentos saudáveis, inclusive nas cantinas escolares. (Davanço GM, Taddei JAAC, Gaglianone CP. 2004)

## **Considerações**

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.

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 os alunos da área de nutrição. (DOYLE; FELDMAN, 1994).

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)

Assim, vemos a professora do primeiro 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 consideramos que pequenas e grandes atitudes influenciam os alunos.

De acordo com Ganglione, 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. Professores informados e motivados podem tornar-se agentes transformadores do comportamento alimentar de crianças. (GLANZ; LEWS; RIMER, 1990)

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.

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, 1998)

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. O professor como influenciador deve ser orientado, capacitado e adepto da alimentação saudável para que seja um exemplo, um referencial, da prática aliada a teórica, para que aquilo que é falado tenha relação com o comportamento.

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.

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, acredito 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.

## **Referências Bibliográficas**

- ABREU, M. C.; & MASETTO, M. T. **O professor universitário em aula.** São Paulo: MG Editores Associados, 1990.
- BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory.** New Jersey: Prentice-Hall. 1986.
- DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-184, abr./jun. 2004.
- DOYLE, E.L; FELDMAN, R.H.L. Are local teachers or nutrition experts perceived as more effective among Brazilian high school students. **J Sch Health.** 1994.
- DUYN, V. Transtheoretical model of change to successfully predict fruit and vegetable consumption. **Jornal Nutrição Escolar.** 1998.
- FILHO, A. B. Obesity: a puzzling disorder. **Jornal de Pediatria** - Vol. 80, n. 1, 2004.
- FONSECA, V. M.; SICHERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública.** Universidade de São Paulo, v. 32, n. 6. 1998.
- MIRANDA, E. D. S. A influência da relação professor-aluno para o processo ensino-aprendizagem no contexto afetividade. **8º Encontro de Iniciação Científica. 8º Mostra de Pós Graduação.** Sessão de artigos. FAFIUV, 2008.
- OLIVEIRA, S. P.; THÉBAUD-MONY A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Rev Saúde Pública** 31(2):201-8, 1997.
- OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia** vol.47, n.2. São Paulo. Apr. 2003.
- RAZUCK, R. C. S. R & RAZUCK, F. B. Saúde escolar: a discussão da obesidade na escola. **III ENEBIO**, Fortaleza, 2010.
- SCHMITZ, B.; RECINE, E.; CARDOSO, G. T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM N. F. A.; BERNARDON, R. *et al.* A escola pro-movendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina. **Cad Saúde Pública.** 24(Supl 2):S312-S22, 2008.
- SOARES, A. C. F.; LAZARRI, A. C. M.; FERDINANDI, M. N. 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, mai./ago. 2009.
- TEMPORINI, E.R. Saúde do Escolar: conduta e opinião de professores do sistema de ensino do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Escolar.** 199

## Anexo

Questionário aplicado ao Professor A.

1. Qual série você ministra aulas?

1º ano.

2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

Às vezes.

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?

Sim.

4. Você costuma lanchar a merenda da escola?

Sim. Porque são alimentos saudáveis e gostosos.

5. Onde você lancha no horário do lanche?

Algumas vezes em sala, outras na sala dos professores.

6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.

Como trabalho todas as disciplinas, procuro trabalhar também sobre alimentação.

7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

Não.

Questionário aplicado ao Professor B

1. Qual série você ministra aulas?

2º ano

2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

Muito raramente.

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?

Sim.

4. Você costuma lanchar a merenda da escola?

Sim. Porque é um lanche saudável e bem feito.

5. Onde você lancha no horário do lanche?

Na sala de aula.

6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.

Sim. Sempre conversamos sobre a alimentação adequada, quais lanches são saudáveis, quais não e porque eles são saudáveis.

7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

Nossa escola possui um projeto sobre alimentação saudável, feito pelas professoras Denise e Adriana, mas nesse ano ele não está sendo aplicado.

## Questionário aplicado ao Professor C

1. Qual série você ministra aulas?

**3º ano**

2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

**As vezes, quando trago de casa.**

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?

**Sim. As crianças recebem o lanche na porta da sala e lancham na sua carteira.**

4. Você costuma lanchar a merenda da escola?

**Sim. Acho que é bem feita. E agora a Secretaria de Educação esta oferecendo algumas frutas e verduras.**

5. Onde você lancha no horário do lanche?

**Na própria sala de aula junto com meus alunos.**

6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.

**Eu trabalho com todas as disciplinas e nas aulas de ciências este tema é abordado. Também na hora do lanche tento incentivar as crianças a comer mais frutas e menos salgadinhos.**

7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

**Esta escola tem um ótimo projeto elaborado pelas professoras Denise e Adriana, mas, infelizmente já há algum tempo não trabalhamos com ele.**

## Questionário aplicado ao Professor D

1. Qual série você ministra aulas?

**4º ano**

2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

**Às vezes, pois estou sempre de dieta.**

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?

**Sim, pois não temos refeitório.**

4. Você costuma lanchar a merenda da escola?

**Com certeza, elas são bem temperadas, feito com muita higiene e carinho. A escola costuma, com ajuda dos pais (APAM), comprar temperos e verduras.**

5. Onde você lancha no horário do lanche?

**Lancho na sala de aula.**

6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.

**Claro, inclusive, temos um projeto (Educação e Saúde). Eu os alerto sempre quanto a comer a quantidade necessária. Também quanto a trazer lanches saudáveis (frutas, sucos, etc)**

7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

**Sim, como citei acima, temos o projeto Educação e saúde das professoras Adriana e Denise.**

## Questionário aplicado a Professora INTÉRPRETE

1. Qual série você ministra aulas?

4º ano

2. Você lancha na escola durante o intervalo de lanche das crianças?

Sim, mas nem sempre.

3. O lanche das crianças é servido na sala de aula?

Sim, na sala de aula, pois não temos refeitório.

4. Você costuma lanchar a merenda da escola?

De alguns lanches. Não gosto muito de lanches doces ou de biscoito. Acho alguns lanches repetitivos.

5. Onde você lancha no horário do lanche?

Na sala de aula.

6. Na sua disciplina há abordagens sobre alimentação saudável? Exemplos.

Sim, todos os dias no momento do lanche os alunos são alertados sobre o lanche adequado/saudável.

7. Você conhece algum projeto na escola sobre alimentação? Qual?

(deixou em branco)