

ALIMENTAÇÃO DO ESTUDANTE: UMA PREOCUPAÇÃO EDUCACIONAL

Hideraldo Luiz Sodré de Freitas*

RESUMO: *Este trabalho monográfico objetivou uma pesquisa bibliográfica, investigando o comportamento alimentar dos jovens na fase escolar. Discorre sobre uma importante preocupação pedagógica – a alimentação do estudante, enfatizando as funções e importância dos alimentos para uma vida saudável, cuja intenção primária é despertar nos alunos e seus familiares, na coordenação e direção das escolas, e ainda, nos responsáveis pelas cantinas e lanchonetes das mesmas, a necessidade de uma maior interação, visando buscar a possibilidade de mudança nos hábitos alimentares dos estudantes. Comprova-se, através de estudos e relatos de experiências de especialistas da área, que os costumes familiares, a mídia e os educadores podem exercer uma forte influência no comportamento alimentar dos jovens na fase escolar, tanto de forma positiva quanto negativa. Há também um destaque para a possibilidade de implantação de programas de conscientização de crianças, jovens e seus familiares sobre a importância do consumo de alimentos mais saudáveis e o impacto destes na saúde. Como garantia de um maior embasamento científico, a presente pesquisa monográfica busca a origem dos estudos sobre a educação alimentar realizados no século passado, onde observa-se, desde então, uma grande preocupação com esta problemática sócio-cultural, o que culminou com a instauração de normas para uma nova ciência que acabara de nascer – a Ciência da Nutrição, a partir da qual inicia-se o processo de definição do campo disciplinar da educação alimentar.*

Palavras-chave: Alimentação do estudante; Gênese da educação alimentar.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar do estudante despertou em mim profundo interesse, ao observar os hábitos da grande maioria dos alunos em algumas das escolas onde leciono.

É quase unânime a escolha por lanches pobres em nutrientes, e na sua maioria, ricos em gorduras e açúcares, tratando-se, portanto, de alimentos nada saudáveis para adolescentes e jovens ainda em fase de desenvolvimento.

É notória a completa falta de conhecimento dos alunos acerca dos vários problemas futuros, aos quais os mesmos estão expostos. Percebi que a família, a mídia e a intervenção dos educadores nesse processo podem ser fatores determinantes para a solução ou o agravamento dessa problemática.

Acredito neste trabalho monográfico como forma de alertar a sociedade, numa abrangência a alunos, pais e professores, quanto à importância de uma prática alimentar saudável e equilibrada, sobretudo na fase escolar.

De acordo com uma entrevista feita à nutricionista Gisele Pontaroli Raymundo, do *portal educacional*, o consumo de alimentos pouco nutritivos, também chamados de “junk food”, tem crescido muito nos últimos anos. E isso é preocupante, uma vez que interfere diretamente na saúde, principalmente de crianças e adolescentes.

Gisele afirma, ainda, que rever esses hábitos é imprescindível para melhorar a qualidade de vida, pois, em médio e longo prazo, eles podem causar diversas conseqüências desagradáveis ao organismo.

* Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Católica do Salvador – UCSal. Orientadora: Professora Maria Bernadete Cerqueira.

A nutricionista considera que, além disso, é fundamental a implantação de um programa de conscientização de crianças, jovens e seus familiares sobre a importância do consumo de alimentos mais saudáveis e o impacto destes na saúde.

Raymundo ressalta que muitas escolas oferecem aulas de Educação Alimentar e lanches como frutas, sucos e salgados assados, mas os pais não aderem aos novos hábitos. No entanto, é melhor ter pelo menos uma parte das refeições mais saudável que uma dieta desbalanceada em tempo integral. Daí a necessidade de as famílias se envolverem em um programa de reeducação alimentar.

Além disso, Raymundo destaca que o exemplo dos pais também é um ponto decisivo, sendo importante que os filhos percebam nos familiares o prazer em consumir frutas e verduras todos os dias e não apenas eventualmente.

Na opinião da nutricionista do *portal educacional*, é importante que pais e escolas trabalhem juntos, pois existem vários programas que podem ser desenvolvidos por nutricionistas nas escolas e que envolvem tanto os alunos como suas famílias, incluindo palestras, jogos, cartilhas, e estes podem englobar desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, independentemente da idade dos alunos.

Do mesmo modo, ressalta a nutricionista infantil da USP, Milena Baptista Bueno, que a educação alimentar não é responsabilidade apenas dos pais, também precisa ser ensinada dentro do colégio.

Ela afirma que há duas fases de “rebeldia alimentar”: a escolar e a da adolescência. Na primeira, que vai até os 11 anos, é mais fácil para os pais terem controle sobre o que o filho come na escola. “Ele ainda leva lanche de casa e não ganha mesada. Já o adolescente tem mais poder de compra, come mais vezes fora de casa, é facilmente influenciado pela mídia e gosta de mostrar que é independente.

De acordo com Raymundo, é possível alcançar esse objetivo entre adolescentes e crianças menores da mesma maneira, embora os adolescentes geralmente sejam mais relutantes à mudança de hábitos alimentares, pois estes já estão incorporados em seu estilo de vida. Já as crianças, como ainda estão em desenvolvimento, são mais suscetíveis e abertas a essas modificações.

Quanto aos problemas que uma alimentação pouco saudável pode trazer para os jovens em curto e longo prazo, Raymundo alerta que a hipertensão e as altas taxas de colesterol já são uma realidade entre nossos jovens e até crianças menores. Para Ana Maria Roma Devoraes, nutricionista do Proata (Programa de Orientação e Atendimento a Transtornos Alimentares), da UNIFESP, riscar do cardápio infantil certos alimentos, como refrigerantes e salgadinhos, acaba estimulando o seu consumo. Segundo ela, é melhor oferecê-los apenas esporadicamente.

Devoraes defende que até quando o assunto é educação alimentar, os filhos costumam olhar o exemplo que vem do pai e da mãe. Alerta que a criança sempre copia o comportamento das pessoas mais velhas que admira.

A GÊNESE DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Segundo Lima, foi no período entre 1934 e 1946 que se iniciaram os estudos sistemáticos sobre a ciência da nutrição e, no seu âmbito, a educação alimentar.

Com isto, justifica-se o desenvolvimento da análise em dois momentos: o período de 1934 a 1939, caracterizado por uma produção intelectual voltada para a configuração das bases científicas da alimentação racional, na perspectiva da caracterização inicial do objeto e dos modelos explicativos da ciência da nutrição em formação, e, no seu âmbito, a educação alimentar; e o período de 1940 a 1946, caracterizado por uma produção centrada no processo de reordenação do conhecimento anteriormente produzido, na perspectiva da síntese e definição

precisa dos marcos conceituais e disciplinares deste campo, procedendo ao reconhecimento operatório do seu objeto.

O primeiro postulado científico do conceito de racionalidade alimentar, a ser incorporado pela educação, estava na evidência de que o antecedente do fenômeno vital era sempre um fenômeno químico e que a energia potencial dos alimentos era a primeira fase do sistema de transformações que sofria a energia no organismo vivo. O clima se constituía como primeiro elemento a compor a noção de meio geográfico nos estudos fisiológicos sobre alimentação. Nos marcos desta pesquisa, foi Castro (1934) quem primeiro introduziu a fisiologia como ponto de partida para o estudo desta questão, ao mesmo tempo em que já acenava para a perspectiva de articulação da dimensão fisiológica com a dimensão social.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A nutrição adequada na infância e na adolescência é importante para o crescimento e desenvolvimento normais das crianças e adolescentes, ao mesmo tempo em que pode se constituir em um dos fatores de prevenção de enfermidades na vida adulta.

Na percepção da nutricionista da creche do Instituto Fernandes Figueira (IFF) e autora do livro Educação e Nutrição – uma receita de *saúde*, para os pais preocupados com a *saúde* dos filhos, Maura Maria Sá de Mello, é importante se pensar a alimentação como um aprendizado.

Mello aponta ainda a importância de um ambiente agradável e do estímulo à experimentação – como a realização de oficinas de culinária ou plantio de hortas –, a fim de despertar a curiosidade das crianças. Defende que sempre se deve incluir uma atividade prazerosa e deixar a criança participar do processo de alimentação, como arrumar a mesa ou ajudar na escolha do cardápio.

Para Piaget, a forma de raciocinar e de aprender da criança passa por estágios. Por volta dos 2 anos, ela evolui do estágio sensorio-motor, em ação que envolve os órgãos sensoriais e os reflexos neurológicos básicos (como sugar a mamadeira) e o pensamento se dá somente sobre as coisas presentes na ação que desenvolve, para o pré-operatório. “Nessa etapa, a criança se torna capaz de fazer uma coisa e imaginar outra. Outra progressão se dá por volta dos 7 anos, quando ela passa para o estágio operacional-concreto. Aqui, consegue refletir sobre o inverso das coisas e dos fenômenos e, para concluir um raciocínio, leva em consideração as relações entre os objetos. Percebe que $3 - 1 = 2$ porque sabe que $2 + 1 = 3$. Finalmente por volta dos 12 anos, chegamos ao estágio operacional-formal.” O adolescente pode pensar em coisas completamente abstratas, sem necessitar da relação direta com o concreto. Ele compreende conceitos como amor ou democracia”.

Em Salvador, a Escola Municipal Barbosa Romeo tem nessa questão uma das maiores preocupações. De acordo com a coordenadora Elisabete Monteiro, além de os professores trabalharem com projetos, o que elimina a simples transmissão de conhecimento, a equipe usa o respeito mútuo como estratégia para integrar os estudantes ao ambiente escolar.

O CARDÁPIO IDEAL NA IDADE ESCOLAR

A quantidade de energia consumida pelo organismo infantil é enorme. E torna-se ainda maior quando a criança começa a freqüentar a escola.

É por isso que com a volta às aulas precisa-se dispensar cuidados especiais à alimentação dos filhos, principalmente porque é a alimentação que produz crianças saudáveis, cheias de energia. E a energia é a grande responsável pelo bom rendimento escolar.

Todos os princípios nutritivos devem estar presentes nos cardápios para jovens de 6 a 18 anos, com atenção especial para as proteínas, porque sua falta reflete-se de modo negativo no desenvolvimento físico e intelectual de quem estuda.

TRANSTORNOS ALIMENTARES NA FASE ESCOLAR

O *crescimento e desenvolvimento* são processos estreitamente associados e inerentes aos indivíduos em fase de maturação. Resulta da harmoniosa interação entre vários fatores: constituição genética, sistema nervoso central e periférico, sistema endócrino, fatores psicossociais e ambientais (situação sócio-econômica e cultural, nutrição, entre outros).

Durante o ciclo vital, o crescimento e o desenvolvimento humano são assinalados por períodos distintos e bem definidos: O *período intra-uterino* (da concepção ao nascimento) pode ser dividido em: **Embrionário** – diferenciação celular rápida com formação de sistemas e órgãos (1º trimestre); **Fetal** – crescimento acelerado, formação de estruturas, primeiras atividades funcionais (2º trimestre); rápido aumento de peso, preparação para a vida pós-natal (3º trimestre).

CONCLUSÃO

A escrita da presente pesquisa monográfica, que trata da questão da alimentação do estudante, contextualizada como uma preocupação educacional, levou-me a observar que o tema em questão desperta o interesse e preocupação de estudiosos, desde o século passado.

Isto fica claramente evidenciado diante da intensa produção intelectual na década de 30, voltada para a definição das bases científicas da alimentação racional, na perspectiva da caracterização inicial do objeto de estudo. Diante das irrefutáveis evidências, concluo que é de fundamental importância uma orientação alimentar adequada desde os primeiros anos de vida. Os bons ou maus hábitos alimentares são fatores determinantes para um desenvolvimento pleno e uma maturidade saudável e equilibrada.

Percebo ainda que os pais, professores e educadores podem e devem, num trabalho conjunto e elaborado, ajudar a evitar diversos transtornos causados à saúde dos jovens na fase escolar, sobretudo quanto à questão da obesidade infanto-juvenil, vista atualmente como um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; VIANA, I. S. & MORENO R. B. Alimentação mundial – uma reflexão sobre a História. Notícias SBAN – Informativo da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, ano IX, n.1, p.4-5, 2000.

BERTOLDI, Odete Gasparello.

Ciência & sociedade: a aventura do corpo, a aventura da vida, a aventura da tecnologia; terceiro ciclo, 5ª série: ensino fundamental / Odete Gasparello Bertoldi & Jaqueline Rauter de Vasconcelos – São Paulo: Scipione, 2000.

BOTELHO, Thalino.

Pequenos fundamentos da boa alimentação. Rio de Janeiro/Serviço de Propaganda e Educação Sanitária. 1938.

CASTRO, Josué de.

Geografia da fome: a fome no Brasil. Rio de Janeiro, O Cruzeiro, 1946.

A alimentação brasileira à luz da geografia humana. Porto Alegre, Globo, 1937.

O problema da alimentação no Brasil – seu estudo fisiológico. (Com prefácio de Pedro Escudero). São Paulo, Companhia Editora Nacional. 1934.

COSTA, Dante N.

Criança, as atividades agrícolas e a alimentação. Rio de Janeiro, Ministério da Agricultura. 1945.

Bases da alimentação racional. São Paulo, Companhia Editora Nacional. 1938

COSTA, M.C.O.O. & SOUZA, R.P. de. Avaliação e cuidados primários da criança e do adolescente. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

Fisher M., Golden NH, Katzman DK, Kreipe RE, Ress J, Schebendach J, et al. Eating disorders in adolescents: a Background Paper. *J Adolesc. Health*. 1995; 16: 420-37.

GEWANDSZNAJDER, F. Ciências 7ª série: Nosso Corpo / Fernando Gewandsznajder – 1ª edição; Editora Ática, São Paulo – SP: 2000.

GOWDAK, Demétrio.

Coleção novo pensar / Demétrio Gowdak, Eduardo Martins. - - São Paulo: FTD, 2003

MAZZILI, R. N. & GANDRA, Y. R. Consumo alimentar de pré-escolares matriculados nos Centros de Educação e Alimentação de Pré-Escolares (CEAPes) e de suas respectivas famílias. *Rev. Saúde Pública, S. Paulo*: 15 (Supl.) 23-32, 1981.

MENDONÇA, Sálvio de Souza. *Noções práticas de alimentação*. Rio de Janeiro, Oscar & Mano. 1938.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *Pesquisa Social – Teoria, Método e Criatividade*. Petrópolis/RJ: Vozes, 1994.

MOSCOSO, Alexandre. *Alimentação do trabalhador*. Rio de Janeiro. Tipografia Italiana. 1939.

PURVES, William K.

Vida: a ciência da biologia / William K. Purves, David Sadava, Gordon H. Orians e H. Craig Heller; trad. Anapaula Somer Vinagre... [et al]. – 6. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2002.

ROCHA, Ruth.

Minidicionário / Ruth Rocha – São Paulo : Scipione, 1996.

SIQUEIRA, Rubens de. *Alimentação: questões brasileiras da atualidade*. Rio de Janeiro, s. ed. 1940.

Cartilha alimentar do homem rural. Rio de Janeiro, SIA/Ministério da Agricultura/Rio de Janeiro. 1940.

TUMA, R. C. F. B. Em defesa da segurança alimentar. *Jornal do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)*.

VASCONCELOS, Sérgio M. Da experiência nasce o conhecimento. Revista Nova Escola. Editora Abril Cultural, pág. 24 – JAN/FEV, 2001.

VELOSO, Cleto Seabra. *A gastrotécnica na alimentação brasileira. Breve ensaio de história social, antropologia e sociologia*. Rio de Janeiro/Jornal do Comércio. 1941.

Vilela JEM, Lamounier JA, Oliveira RG, Ribeiro RQC, Gomes ELC, Barros Neto JR. Avaliação do comportamento alimentar em crianças e adolescentes de Belo Horizonte. *Psiquiatr Biol*. 2001; 9: 121-30.

Woodside DB. A review of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Curr Probl Pediatr*. 1995; 25: 67-89.

AS PROPOSTAS do Fome Zero. [2003]. Disponível em: <http://www.fomezero.org.br/oprograma01.htm>.

www.educacional.com.br/entrevistas/entrevista0122

Por GIZÁH SEWCZAK (nutricionista). Acesso em 23/03/05 - 23:00h

www.educare.pt/PrintPreview.asp. Acesso em 23/03/05 - 23:15h

www.ecof.org.br/destaques/down/nutricao.htm. Acesso em 23/03/05 – 23:30h

www.materdei.g12.br/matermidia_alimentar2.html. Acesso em 12/03/05 – 21:00h

portalweb01.saude.gov.br/alimentacao/redenutri/fevereiro/06-02

Por: Edilene Lopes (FIOCRUZ). Acesso em 23/03/05 - 23:22h

www.vitaminasecia.hpg.ig.com.br/cardapioideal.htm . Acesso em 24/03/05 - 22:40h