

Educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes: lições da prática

Food and nutrition education for children and teenagers: lessons from the field

Suzana de Azevedo Greenwood

Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde/UFRJ
suzanaagreenwood@gmail.com

Fernanda Roberta Daniel da Silva Portronieri

Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde/UFRJ
nutrisfer@yahoo.com.br

Alexandre Brasil Carvalho da Fonseca

Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde/UFRJ
abrasil@ufrj.br

Resumo

Práticas em Educação Alimentar Nutricional (EAN) para crianças e adolescentes constituem um importante foco para governos e órgãos internacionais. A problemática da implementação de ações em EAN foi abordada pelo *Health Education Journal* no primeiro editorial de 2008. Este editorial estimulou a presente pesquisa, que analisa artigos que abordem esta problemática, visando agregar conhecimento e fortalecer posições de pesquisadores, objetivando resultados positivos na saúde. Buscas com os termos *nutrition education AND school AND children AND adolescents*, em edições deste *Journal* publicadas entre janeiro de 2008 e dezembro 2012, encontraram 17 artigos. Estes revelam que a implementação efetiva do EAN para esta população considera fatores como contexto familiar e comunitário; características específicas de cada população, incluindo questões de gênero; a abordagem pedagógica, favorecendo as que promovem o diálogo; valorização do alcance do livro didático; influência das políticas governamentais; e a necessidade de legislar as práticas industriais que interferem em EAN.

Palavras chave: educação alimentar e nutricional, crianças e adolescentes, escola.

Abstract

Practices in Food and Nutrition Education (FNE) for children and adolescents constitute an important focus for governments and international organizations. The task of implementing FNE programmes was treated in the *Health Education Journal* (HEJ), in their first editorial of 2008. Stimulated by the editorial, this present study analyses articles which address this task; seeking to reinforce the knowledge and potential of researchers and to impact health positively. Using the search terms *nutrition education AND school AND children AND*

adolescents, in HEJ editions published between January 2008 and December 2012, resulted in seventeen articles. These reveal that an effective implementation of FNE for children and adolescents considers factors such as: family and community context; specific characteristics of each population, including gender; educational approaches, favouring ones which promote dialogue; understanding the potential of textbooks; the influence of government policies; and the need to legislate the industrial practices which interfere with FNE.

Key words: food and nutrition education, children and teenagers, school context.

Educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes: lições da prática

A promoção em saúde tem sido aclamada como o caminho para a melhoria da qualidade de vida da população, abordando uma diversidade de áreas. Entre elas encontra-se o tema deste estudo: educação alimentar e nutricional. Diante à complexidade do alimento e a abrangência do ato de educar, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um tema amplo. Fischler (1995) entende alimento como uma expressão cultural e prática social em permanente (re)construção das sociedades. Ademais, educar para que as pessoas escolham uma alimentação saudável implica em comunicar conceitos dentro da cultura do indivíduo e da coletividade para os quais a educação é desenhada (DUTTA, 2008).

Crianças e adolescentes têm sido alvo compartilhado de governos e órgãos internacionais para educar em nutrição e alimentação. Isto decorre não somente pelo inegável aumento de casos de obesidade infantil, precursor de sérios problemas de saúde, mas porque, nesta fase, o indivíduo está em pleno processo de desenvolvimento físico e de formulações de hábitos que o acompanharão na vida adulta (WHO, 2013). Executar esta tarefa eficientemente tem sido o desafio. O contexto escolar, aclamado como espaço prodigioso para se efetuar a EAN, representa um elo entre as esferas legisladoras e o comportamento individual, devido à cotidianidade das ações e por representar uma porta para a comunidade.

Pesquisas científicas trazem luz e refletem os direcionamentos das conferências internacionais em saúde e as legislações governamentais, pondo à prova e tornando públicos os diversos aspectos de Promoção em Saúde, pavimentando, desta forma, o caminho das práticas.

Entre as publicações científicas de relevância na área de Educação em Saúde, encontra-se o *Health Education Journal*, que concentra seus artigos originais em promoção, políticas, desenvolvimento e boas práticas em educação em saúde. No primeiro editorial de 2008, Caraher argumenta que, mesmo com avanços como a merenda escolar “*a la Jamie Oliver*” (p. 3), a Promoção da Saúde não tem acompanhado o passo das rápidas mudanças no contexto de alimento, existindo um vácuo em abordagens políticas coerentes. Este autor pondera que, não obstante o sucesso pontual de alguns programas de EAN no contexto escolar, fatores estruturais, sociais e econômicos como a oferta, propaganda e disponibilidade de alimentos, impedem que projetos de promoção de saúde apresentem resultados mais duradouros.

Caraher argumenta que em pesquisas sobre a promoção de saúde, a racionalidade do lado científico e individual tem se sobreposto ao coletivo. De acordo com este autor, evidências clínicas do impacto de ações de promoção da saúde, mesmo tendo alta validade interna, apresentam pequena aplicação no mundo real. Existe, por exemplo, dados científicos de que alimentar-se com cinco porções diárias de frutas e vegetais é benéfico, mas a mensagem de como alcançar estas porções não tem sido clara. Busca-se pesquisas sobre práticas em promoção da saúde e avaliações que contemplam a problemática da implementação (CARAHER, 2008). Dadas a pertinência destas observações e a urgência de encontrar

caminhos para EAN, o objetivo deste estudo é analisar as recentes pesquisas sobre educação alimentar e nutricional em crianças e adolescentes publicadas na revista supra citada, identificando as ações desenvolvidas em EAN, sua aplicabilidade prática e vislumbrar caminhos e potencialidades para o público coletivo.

Metodologia

Buscando atender ao objetivo deste estudo, foram realizadas buscas eletrônicas no *Health Education Journal*, encontrado na base de dados *Sagepub*, das edições entre o período de janeiro de 2008 a dezembro 2012. A revista foi escolhida por sua relevância dentro da área de Educação em Saúde, pelo seu *ranking* de 105/131 em *Public, Environmental & Occupational Health*, de acordo com resultados do *Journal Citation Reuters 2012* e porque há 60 anos tem focado em educação em saúde. O período foi recortado tendo como marco inicial o editorial de janeiro de 2008, intitulado “*Food and health promotion: Lessons from the field*”, devido à relevância dada a EAN neste texto. Foram feitas três buscas com as seguintes combinações de palavras chaves: *nutrition education AND school*; *nutrition education AND children* e *nutrition education AND adolescents*. Desta busca inicial, os resumos foram lidos para selecionar somente os artigos que se referiam à EAN com crianças e adolescentes de dois a 17 anos. Foram excluídos os artigos que não abordavam EAN e os artigos repetidos.

Todos os artigos selecionados foram lidos na íntegra, buscando fatores que apontem caminhos para a para a implementação e prática da EAN.

Resultados

As três buscas resultaram em um total de 70 artigos. Após seguir os critérios metodológicos, 17 artigos foram selecionados, sendo três originados nas Américas, cinco na Europa, quatro na Ásia e cinco na Oceania. Dois artigos incluíram a Educação Infantil e quatorze contemplaram aspectos relacionados a indivíduos entre cinco e dezessete anos de idade. Um dos artigos é uma revisão sistemática sobre o tema obesidade, e foi incluído pelos aspectos relevantes ao tema e população foco neste trabalho (MERCER, 2010). Doze dos artigos foram desenvolvidos na escola e outros cinco aconteceram fora deste contexto, apoiando o entendimento que EAN efetiva faz-se necessário ampla abordagem do contexto social pertinente (CARAHER, 2008).

Dois estudos aqui incluídos não trataram especificamente da EAN, mas sim de Educação em Saúde no contexto escolar (YUA et al, 2012; CHOLEVAS & LOUCAIDES, 2012). Estes artigos foram incluídos por englobarem EAN em suas discussões, visto que educar para nutrição e alimentação é parte integral de educar para a saúde.

Discussão

Após leituras dos artigos, três temas emergiram como relevantes no desenvolvimento de EAN com crianças e adolescentes em idade escolar: A necessidade da EAN que conceba decisões e atitudes que se traduzam em escolhas saudáveis; barreiras e fatores facilitadores da EAN; sugestões de caminhos para EAN.

A necessidade da Educação Alimentar e Nutricional que conceba decisões e atitudes que se traduzam em escolhas saudáveis

Alguns dos artigos mostram que estudantes têm conhecimento sobre o valor nutricional dos alimentos e escolhas alimentares saudáveis, mas que isto não tem resultado em escolhas saudáveis. (SWAMINATHAN, 2009; BURROWSA et al, 2009; PICH, 2011)

Analisando o letramento em saúde, incluindo EAN, Yua et al (2012) encontra acima de 60% de respostas corretas, revelando um conhecimento da conteúdo de EAN por parte dos alunos. Destoando dos estudos acima citados, estes autores acrescentam que existe relação entre conhecimento e práticas voltadas saúde, que difere com a classe econômica e região.

Dresler-Hawke et al (2009) constataram que, na maior parte das lancheiras de escolares, alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio eram os mais representados e, no conteúdo não consumido, havia maior representatividade de frutas e vegetais, revelando a preferência não somente dos familiares, mas também das crianças, por alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio. Em outro estudo, o mesmo autor solicitou que crianças elaborassem, a partir de uma lista dos 40 alimentos mais encontrados nas lancheiras, um “lanche saudável” e um “lanche dos sonhos”. Este segundo estudo mostrou que, mesmo tendo conhecimento sobre o que é um lanche saudável, ao ter escolha, crianças optam por representativos dos alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio em detrimento de frutas e vegetais (DRESLER-HAWKE, 2012).

Diante da leitura destes estudos fica evidente a necessidade de EAN. Faz-se necessário, todavia, não uma EAN que informa os componentes nutricionais dos alimentos, mas sim uma educação que leve cada indivíduo optar por alimentos saudáveis tendo para isto um ambiente favorável.

Barreiras e fatores facilitadores para a Educação Alimentar e Nutricional

As barreiras e os fatores facilitadores que se apresentam à EAN levantadas nos artigos analisados referem-se ao contexto escolar, às relações sociais e a políticas públicas:

Contexto escolar	Relações sociais	Políticas públicas
Professor: -falta de habilidade, conhecimento e experiência Conteúdo: - mensagens contraditórias, - currículo sobrecarregado e limitado no livro didático.	Interações sociais são essenciais para re-significar a EAN: - importância da família, amigos e grupo social - percepção do próprio indivíduo quanto a EAN	Responsável pela estrutura da oferta de alimentos Controle da propaganda de alimentos

Tabela 1: Barreiras e fatores facilitadores para a Educação Alimentar e Nutricional

A falta de conhecimento e experiência do professor tem sido apontada como barreiras para o sucesso da EAN (CHOLEVAS & LOUCAIDES, 2012). A variação por região do letramento em saúde de alunos (YUA, 2012) pode também ser atribuída a atuação do professor.

Quanto às barreiras apresentadas à EAN, resultados apontam para mensagens contraditórias (GOSLING, 2008), currículo sobrecarregado (WALTON, 2010) e conteúdo de EAN limitado no livro didático (SUBBA RAO, 2012). Acrescenta-se aqui a falta de recursos para EAN, ressaltada pela OMS (WHO, 2009) e autores desta revisão.

Sendo EAN intrinsecamente conectada à alimentação e esta, à cultura e interações sociais, o lugar da família é postulado pelos autores. De acordo com Walton (2010) familiares são os que, em última instância, determinam os componentes da lancheira escolar. As interações sociais fornecem as lentes através das quais os alunos reinterpretem as orientações oferecidas

na EAN. Neste processo entra o valor simbólico dos alimentos, ou seja, escolhas alimentares que possibilitam inclusão ou exclusão em um determinado grupo social (IOANNOU, 2009). A OMS argumenta que atores comunitários têm o potencial de fortalecer ou enfraquecer as práticas de saúde e educação recomendadas (WHO, 2011).

Hearst (2009) descreve que quando adolescentes acreditam que existem barreiras para manter um peso saudável, sejam estas reais ou não, associa-se a isso um aumento no seu consumo de *fast-food* e alimentos adquiridos em lojas de conveniência. Neste contexto, nos reportamos a Paulo Freire (1996), que apregoa o valor de educar a partir do diálogo, permitindo ao educando a oportunidade de visualizar o seu mundo, questioná-lo e então reconstruí-lo. A pedagogia freiriana orienta que, como indivíduos, não somos sujeitos determinados, mas condicionados geneticamente, culturalmente e socialmente. Condicionados sim, mas inconclusos. Esta inconclusão nos leva a uma permanente busca que se dá dentro da tensão entre o que herdamos geneticamente e o que herdamos socialmente. Na educação nutricional, este entendimento freireano torna-se extremamente relevante, pois a ampla carga cultural do alimento reflete aspectos da identidade tanto grupal enquanto individual. Como seres inacabados, existe o espaço, não para um “tratamento de conteúdo”, mas para a aprendizagem que se processa criticamente.

Há, entretanto, uma esfera mais ampla de influência nas escolhas alimentares: as políticas públicas. Estas determinam a estrutura da oferta e o controle quanto à propaganda de alimentos. Autores argumentam que a EAN é prejudicada pela falta de implementação de políticas que promovam a alimentação saudável e pelo *lobbying* feito pelas indústrias alimentícias para que tais políticas não sejam implementadas. Acrescida a estes fatores, menciona-se a necessidade frequente de levantamento de recursos fora do orçamento normal para a promoção da alimentação saudável (PETTIGREW et al, 2012; MERCER, 2010). Milhões são gastos em propaganda pela indústria alimentícia, encorajando o consumo de alimentos de baixo valor nutricional e elevado valor de gorduras, açúcar e sódio, carro chefe de muitas das indústrias alimentícias. Órgãos governamentais consistentemente investem valor muito menor para propagar a mensagem da alimentação saudável, causando um desequilíbrio que fortemente influencia o consumidor (MERCER, 2010).

Sugestão de caminhos para a Educação Alimentar e Nutricional

Não somente a necessidade da EAN, ou barreiras e fatores que facilitam esta atividade, têm encontrado lugar na literatura. Alguns trabalhos exploram metodologias para o alcance dos objetivos da educação alimentar e nutricional, conforme representado em tabela 2.

Consideração a necessidade do envolvimento da família e comunidade na EAN, visto o componente cultural e social do fator alimentação, Korwanicha et al (2008) desenvolveu uma intervenção para avaliar os efeitos da implantação de uma política de alimentação saudável na educação infantil com participação ativa dos membros do conselho escolar, pais e professores. Os resultados mostraram significativa diminuição do consumo de lanches que contem açúcar e batata frita industrializada. Pesquisando sobre mudanças no padrão alimentar entre as gerações e o impacto na obesidade infantil, Kime (2010) demonstrou que, nas famílias com crianças obesas, o padrão alimentar sofreu maiores mudanças e apresenta-se menos estruturado do que nas famílias com crianças com peso dentro do padrão de normalidade.

Brouse and Chow (2009) sugerem que educadores em saúde com foco em nutrição desenhem programas de EAN dentro das habilidades cognitivas descritas por Piaget, oferecendo desta forma uma programa educativo adequado ao desenvolvimento da criança. Este é um exemplo positivo do diálogo entre educação e saúde, que deve ser fomentado.

Desenvolver política de alimentação saudável na escola
Participação ativa na EAN dos membros do conselho escolar, pais e professores
Necessidade de desenvolver pesquisas sobre EAN dentro do contexto familiar
Trabalhar EAN considerando características específicas da população em questão
Diálogo entre os campos da educação e da saúde
Questões de gênero devem ser consideradas
Crianças e adolescentes devem contribuir no planejamento das atividades
Valorizar o alto alcance do livro didático entre crianças a adolescentes
Reivindicar a implementação efetiva de políticas governamentais na EAN
Legislação das práticas industriais que interferem em EAN

Tabela 2: Sugestão de caminhos para a Educação Alimentar e Nutricional

Questões de gênero são também levantadas ao buscar resposta para a melhor maneira de promover EAN dentro do contexto escolar. Pich et al (2011) relatam que meninas mais prontamente relacionam o conhecimento sobre alimentação saudável com mudança de atitudes e comportamento. Este fato pode ser visto no contexto mais amplo abordado por Gosling et al (2008), que discutem a validade tanto da alimentação adequada quanto da atividade física para a manutenção de uma vida saudável. Neste prisma, meninos têm se mostrado mais proativos em envolver-se em atividades físicas e são mais competitivos. Meninas, por sua vez, mostram-se mais atraídas por atividades físicas diversificadas (GOSLING et al, 2008).

Gosling et al (2008), em seu estudo com crianças em situação social menos privilegiada no noroeste da Inglaterra, conclui que crianças devem ter a chance de contribuir desde o início do planejamento das atividades que objetivam tratar e prevenir obesidade. Em concordância a esta abordagem, o artigo 12 da Convenção dos direitos da Criança das Nações Unidas (UN, 1989) cria o arcabouço onde a criança pode ser envolvida como parceira em saúde. Esta participação da população de jovens e adolescentes logo no início do planejamento oferece maior possibilidade de detectar as barreiras percebidas por adolescentes (HEARST, 2009).

Valorizando o alto alcance do livro didático entre crianças a adolescentes, um estudo na Índia analisou as informações sobre nutrição e segurança alimentar contidas neste instrumento de ensino. Os resultados comprovaram o baixo conteúdo dos aspectos acima citados nos livros estudados. Assuntos como obesidade, necessidade nutricional na adolescência e rótulos de alimentos não foram abordados. Os autores concluem que estes resultados direcionam para a necessidade do fortalecimento do livro didático como ferramenta de EAN no contexto escolar (SUBBA RAO et al, 2012). A esta conclusão acrescenta-se a necessidade de incorporar no conteúdo do livro didático os fatores essenciais à EAN efetiva, discutidos ao longo deste trabalho e pontuados por outros estudos aqui incluídos.

Reafirmando a relevância de políticas nacionais de educação em saúde no contexto escolar, Yua et al (2012) estudou o letramento sobre saúde adquirido por estudantes, buscando avaliar os 20 anos da implantação desta política na China. Com resultados que apontam um limitado conhecimento em saúde adquirido pelos estudantes da educação básica chinesa, os autores concluem que educação em saúde no contexto escolar, regida por política nacional de saúde, deve ser reforçada e a estrutura deste currículo deve ser atualizada.

Pettigrew *et al* (2012) comprovou que o uso de um sistema de “sinal de trânsito” para classificação de alimentos em cantinas é bem aceito por pais, professores e funcionários da

escola. No entanto, argumenta que governos ao redor do mundo têm tido dificuldade de implementar uma política que o torne obrigatório devido oposição da indústria alimentícia. A necessidade de de legislação para regulamentar práticas industriais em relação à propaganda de alimentos é fortemente enfatizada por Mercer (2010), em revisão sistemática sobre políticas e responsabilidade relacionadas à obesidade.

Conclusão

Os artigos aqui analisados destacam fatores pertinentes à realização e implementação da EAN, na busca de resultados positivos. Os autores estudados entendem que a EAN da criança e adolescente está imbricada com aspectos como: elaboração de política de alimentação saudável na escola; a participação ativa dos membros do conselho escolar, pais e professores; o contexto familiar e comunitário; as características específicas de cada população, inclusive as questões de gênero; a abordagem pedagógica, favorecendo aquelas que promovem o diálogo e estimulam a contribuição da criança e adolescente no planejamento das ações de EAN; a valorização do alto alcance do livro didático além da atenção à forte influência das políticas governamentais e à necessidade de legislar as práticas industriais que interferem em EAN.

No Brasil, anemias, desnutrição e obesidade são problemas de saúde pública, refletindo hábitos alimentares inadequados, consequência de fatores não somente econômicos, mas também culturais. Em resposta, órgãos e programas governamentais brasileiros, como o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, o Programa Nacional de Alimentação Escolar e os Parâmetros Curriculares Nacionais têm prestigiado a educação alimentar e nutricional (EAN) como ferramenta para a promoção a saúde (SANTOS, 2012).

Diante deste quadro, as pesquisas aqui estudadas podem agregar conhecimento e fortalecer posições de pesquisadores brasileiros que estudam o tema, visando resultados positivos na saúde da população. Concomitantemente, torna-se importante que atores governamentais e educacionais no Brasil busquem para as suas ações caminhos elucidados por estes artigos.

Referências

- BRASIL. Alimentação escolar. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2009.
- BURROWS, L; WRIGHT, J. & MCCORMACK, J. Dosing up on food and physical activity: New Zealand children's ideas about 'health'. *Health Promotion Journal*: 68: (3), 2009, 157-169.
- CARAHER, M. Food and health Promotion: Lessons from the field. *Health Promotion Journal*, 67(1), 2008, 3-8.
- CHOLEVAS, N. & LOUCAIDES, C. A. Factors that facilitate and barriers towards the implementation of health educational programmes in primary education schools of the prefecture of Achaia, Greece. *Health Education Journal*. 71: (3), 2012, pp. 365-375
- DECLARAÇÃO de Alma-Ata à Declaração do Milênio, Buenos Aires, Argentina, Agosto, 2007. Disponível em: http://www4.ensp.fiocruz.br/eventos_novo/dados/arq6751.pdf
- DRESLER-HAWKE, E., WHITEHEAD, D & PARKER, L. Children's selection of fruit and vegetables in a 'dream versus healthy' lunch-box survey. *Health Education Journal*. 71: (6), 2012, pp. 736-745
- DRESLER-HAWKE, E; WHITEHEAD, D & COAD, J. What are New Zealand children

eating at school? A content analysis of unconsumed food groups in a lunch books survey. *Health Promotion Journal*: 68: (1), 2009, 3-10.

DUTTA, M. *Communicating Health*. Cambridge: Polity, 2008.

FISCHLER, C. *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Editorial Anagrama, 1990.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOSLING, R; STANISTREET, D.; SWAMI, V. "If Michael Owen drinks it, why can't I?" 9-10 years olds' perceptions of physical activity and healthy eating. *Health Promotion Journal*: 67(3), 2008, 167-181

HEARST, et al. Does weight status influence weight-related beliefs and the consumption of sugar-sweetened beverages and fast food purchases in adolescents? *Health Promotion Journal*: 68: (4), 2009, 284-295

IBGE. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Brasília, 2010.

IOANNOU, S. 'Eating beans ... that is a "no-no" for our times': Young Cypriots' consumer meanings of 'healthy' and 'fast' food. *Health Education Journal*. 68: (3), 2009, pp. 186-195

KIME, N. Changes in intergenerational eating patterns and the impact on childhood obesity. *Health Promotion Journal*: 71(2), 2010, 173-179

KORWANICH, K et al. Promoting Healthy eating in nursery schoolchildren: A quasi-experimental intervention study. *Health Promotion Journal*: 67(3), 2008, 16-30

MERCER, A. Obesity, battle of bulge-policy behind change: Whose responsibility is it and who pays? *Health Promotion Journal*: 69 (4), 2010, 401-408

PETTIGREW, S; PESCU, M & DONOVAN, R. Traffic light food labelling in schools and beyond. *Health Education Journal*. 71(6), 2012, pp. 746-753

PICH, J. et al. Assimilating and following through with nutritional recommendations by adolescents. *Health Promotion Journal*: 70(4), 2011, 435-445

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17: (2), 2012, 453-462

SUBBA RAO, GM et al. Quantitative and qualitative analysis of nutrition and food safety information in school science textbooks of India. *Health Education Journal*. 71(6), 2012; 725-735

SWANMINATHAN, S et al. Perceptions of healthy eating: A qualitative study of school-going children in South India. *Health Promotion Journal*: 68: (2), 2009, 94-110

UN. *Convention on the Rights of the Child*. Geneva: 1989

WALTON, M et al. Identifying barriers to promoting healthy nutrition in New Zealand primary schools. *Health Education Journal*. 69: (1), 2010, pp. 84-94

WHO. *Childhood overweight and obesity*.

YUA, X. et al. Study on student health literacy gained through health education in elementary and middle schools in China. *Health Education Journal*. 71(4) 452-460, 2012.