

# A CONTRIBUIÇÃO DA FAMÍLIA NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR DOS ESCOLARES: POR UMA APROXIMAÇÃO TEORIA-PRÁTICA

**Ana Karoline Gomes EVANGELISTA (1); José Valdenir de OLIVEIRA JÚNIOR (2); Michael William Barros de SOUSA (3); Maria Márcia Melo de Castro MARTINS (4)**

(1) Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará (CMCB), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza – CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail: [karolgomes94@yahoo.com.br](mailto:karolgomes94@yahoo.com.br)

(2) Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará (CMCB), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza – CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail: [jvaldenirjunior@yahoo.com.br](mailto:jvaldenirjunior@yahoo.com.br)

(3) Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará (CMCB), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza – CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail: [michaelsousa95@yahoo.com.br](mailto:michaelsousa95@yahoo.com.br)

(4) Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará (CMCB) (orientadora), Rua Adriano Martins, 436, Jacarecanga, Fortaleza – CE, Tel. (85) 3101-2200, e-mail: [diatomarcia@yahoo.com.br](mailto:diatomarcia@yahoo.com.br)

## RESUMO

Diante do bombardeio de informações sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis, é intrigante verificar que nas escolas ainda é muito forte a preferência dos alunos por alimentos inadequados. O que tem guiado tal preferência? Qual tem sido a prática dos pais quanto à formação de um consumidor crítico e responsável? A presente pesquisa tem por objetivo compreender qual tem sido a contribuição da família na educação alimentar dos educandos. Caracteriza-se como um estudo de caso, pois pretendeu conhecer uma dada realidade, onde os sujeitos são pais de alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza. Como instrumento para coleta de dados foi elaborado um questionário de sondagem que foi voluntariamente respondido pelos participantes. Os dados obtidos foram analisados qualitativa e quantitativamente. Verificou-se que apenas 10% dos pais classificam como satisfatório o lanche vendido na escola, quanto à diversidade nutricional e compreendem (mais de 80%) que uma alimentação inadequada é caracterizada por excesso de alimento e pouca variedade de nutrientes. Todos entendem que a obesidade e a desnutrição são problemas que podem estar relacionados à má alimentação. No entanto, nas ações de seus filhos, ainda se percebe um distanciamento entre teoria e prática.

**Palavras-chave:** alimentação, educandos, família, teoria-prática.

## INTRODUÇÃO

É notória a preferência dos escolares por alimentos pobres nutricionalmente e excessivamente calóricos, como: os salgadinhos fritos, os biscoitos recheados, os sorvetes e os refrigerantes. Este fato pode ser facilmente constatado durante o horário do intervalo, tanto em escolas privadas quanto públicas. As filas das cantinas se estendem por metros e os alunos não têm tantas opções de lanches saudáveis. Por outro lado, a escola e a família parecem não atribuir tanta importância à questão. Cenas assim motivaram a realização do presente trabalho, que tem por objetivo compreender qual tem sido a contribuição da família sobre a educação alimentar dos escolares.

Esse assunto tem se tornado cada vez mais relevante uma vez que são muitos os problemas de saúde decorrentes de maus hábitos alimentares. Crianças e adolescentes têm enfrentado transtornos

diversos, como hipertensão, diabetes, obesidade, e desnutrição associados a perturbações nervosas além de distúrbios como anorexia e bulimia.

Para se ter uma boa alimentação é necessário ingerir todos os tipos de nutrientes, do contrário o organismo fica fragilizado e mais vulnerável às doenças infecciosas além de, para os educandos, implicar diretamente no comprometimento de sua disposição a aprender.

Um dos aspectos que se deve considerar é a responsabilidade da família em relação ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis junto às crianças, para que dessa forma possam fazer escolhas nutricionalmente mais acertadas, levando-as a apreciar alimentos importantes ao seu desenvolvimento cognitivo e motor, orientando-as quanto aos perigos do consumo excessivo de frituras e guloseimas.

Dessa maneira a garotada poderá compreender que se alimentar bem não significa comer muito, nem consumir apenas coisas “gostosas”, mas alimentar-se de forma adequada e equilibrada. Torna-se, portanto, imprescindível que o conhecimento adquirido pelos educandos na escola e os que lhes são transmitidos pela família possam efetivamente gerar comportamentos a favor de uma vida mais saudável.

Diante do contexto ora exposto, a pesquisa teve como sujeitos os pais de alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza, o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará, e objetivou compreender qual tem sido a contribuição da família na educação alimentar dos educandos.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

De acordo com o Ministério da Saúde (2005), a formação de hábitos alimentares se processa de modo gradual, principalmente durante a primeira infância. Assim, faz-se necessário que as mudanças de hábitos inadequados sejam alcançadas no tempo apropriado, sob orientação correta. Não se deve esquecer que, nesse processo, também estão envolvidos valores culturais, sociais, afetivo-emocionais e comportamentais, que precisam ser cuidadosamente integrados às propostas de uma mudança.

Nos últimos anos, o poder econômico e a influência das crianças modernas sobre as decisões familiares aumentaram ainda mais: elas exercem influência considerável sobre as compras da família em várias categorias de produtos, incluindo: brinquedos, roupas, eletrodomésticos e alimentos - principalmente cereais matinais, lanches e guloseimas. (FIATES, 2006)

Nas últimas décadas, nos países desenvolvidos, tem havido um consumo exagerado de carboidratos na forma de pães, biscoitos, doces, sorvetes, balas e refrigerantes, além daqueles naturalmente presentes nos alimentos comuns, como arroz, macarrão e frutas. Por outro lado, o consumo de proteínas presentes em carnes, leite, ovos e soja, muitas vezes, não são satisfatórios. Com isso, as crianças e os jovens podem ter o desenvolvimento comprometido, além de aumentar muito o acúmulo de gorduras sintetizadas a partir dos carboidratos não utilizados, ingeridos em excesso. O fato se agrava quando muitos jovens passam muitas horas sentados (aulas, videogame, TV, computadores) e sem praticar esportes. (SASSON & JUNIOR, 2005)

A exposição de crianças à televisão, em geral, pode aumentar o risco de se transformarem em consumidores mal informados sobre alimentos. Apesar de os pais serem responsáveis pela escolha da maioria dos alimentos que chegam às cozinhas das famílias, as crianças são expostas a uma

gama enorme de mensagens verbais e não verbais sobre comida nos anúncios da TV. (FIATES, op. cit)

Em sua pesquisa sobre alimentação escolar, realizada com pais de alunos de escolas públicas e privada, Barbosa (2007) constatou que a representação de alimentação não saudável, segundo os participantes, está ancorada nas guloseimas - doces, bombons, chiclete, sorvetes, biscoitos - ou ainda àquelas iguarias que geralmente são muito apetitosas e que levam à gula, representadas por comer demais ou beber demais, denotando um apego excessivo a determinadas comidas.

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. Devem fornecer carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico, ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e conseqüente manutenção da saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, op. cit.)

No entanto, como alerta Westzman (2008), é importante evitar a imposição de regras sobre a nutrição humana, buscando um maior conhecimento da realidade local e das tradições alimentares da comunidade. Muitas vezes, um prato pode ser considerado saudável, ou seja, pode ser encaixado nos critérios nutricionais (fornecendo todos os carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais necessários ao desenvolvimento pleno do corpo e da mente), porém, este alimento pode ser inadequado para um determinado grupo devido a sua cultura alimentar, fruto de um processo de construção histórica.

As escolhas alimentares não são feitas simplesmente porque tal alimento é “mais nutritivo” ou mais acessível por causa da produção massificada. A cultura, em um sentido mais amplo, determina as escolhas feitas sobre o alimento, delimitando o que se deve comer.

Segundo Rossi (2008), os pais e outros membros da família estabelecem um ambiente compartilhado em que o convívio pode ser propício à alimentação excessiva e/ou a um estilo de vida sedentário. Pais que comem demais, muito rapidamente ou ignoram os sinais internos de saciedade oferecem um pobre exemplo aos seus filhos.

Por outro lado, os pais podem promover opções alimentares nutritivas às suas crianças, por meio de seleções alimentares sadias e de uma dieta saudável. As mães que selecionam, preferencialmente, a nutrição baseada em critérios de qualidade e não apenas no sabor, oferecem refeições mais saudáveis às suas crianças.

“Crianças que desde pequenas estão habituadas a ver pela casa frutas e verduras, sucos naturais, água e pais que não são sedentários, terão muito mais facilidade de desenvolver um estilo de vida adequado.” (VIUNISKI, 2005, p. 7)

Cabe à família levar a criança a preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, evitando uma dieta desbalanceada e nociva à saúde. A criança deve compreender que comer bem não significa ingerir uma grande quantidade de nutrientes, nem consumir apenas produtos gostosos, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. (SANTOS, 1997)

Os pais precisam saber da influência de uma alimentação inadequada no rendimento escolar do aluno. Salgado (2005) afirma que problemas como déficit de atenção, falta de concentração, hiperatividade, deficiência de memória, entre outros, podem ser associados a erros alimentares.

A influência parental sobre as escolhas nutricionais pode se manifestar de várias maneiras: por meio da aquisição de gêneros alimentícios (determinada, em muitos casos, pela renda, instrução, classe social, religião e cultura); pelo comportamento dos pais durante as refeições e por suas reações ao cardápio diário. Essas atitudes podem servir de modelo para as crianças e para a transmissão de informações sobre os alimentos, ensinando-as quais são saudáveis. (ROSSI, op. cit)

Nesse sentido, a família não pode estar ausente no processo educativo. É imprescindível a parceria com a escola objetivando o desenvolvimento de uma cultura voltada para uma educação nutricional em que o educando avance para uma prática alimentar saudável.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa, realizada em maio de 2010, caracteriza-se como um estudo de caso, em que se buscou compreender uma dada realidade. Os sujeitos são pais de alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública do município de Fortaleza, o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará. Buscou-se identificar o conhecimento que os mesmos possuem sobre alimentação saudável, os fatores que guiam suas opções alimentares, e qual sua percepção sobre a merenda escolar (gratuita). Como instrumento de coleta de dados, foi elaborado um questionário de sondagem o qual foi voluntariamente, respondido por 84 participantes. Os dados foram analisados quantitativamente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos dados revelou que os pais utilizam os meios de comunicação (35, 6%) e a educação familiar (32,1%) como importantes fontes de informações sobre alimentação adequada. Apenas 14% dos participantes mencionaram buscar informação com profissionais da área de saúde (nutricionista). 46% mencionaram que seus filhos já apresentaram algum problema de saúde associado à má alimentação. Fato que evidencia o conhecimento dos pais sobre os danos causados por uma alimentação inadequada.

Aproximadamente 45%, afirmou que seus filhos compram lanche na escola, mas o não o considera adequado quanto à diversidade nutricional. Apenas 10,5% avaliaram o lanche vendido de forma satisfatória. Considerando que no lanche vendido nas dependências da escola em questão o que predomina de fato, são as guloseimas, as frituras, os biscoitos recheados e os refrigerantes, demonstrando que os pais têm conhecimento sobre o que é alimentação adequada para seus filhos. No entanto, não têm confrontado essa realidade.

Os que costumam consumir, com frequência, alimentos industrializados (88,5%), afirmaram que suas escolhas baseiam-se: nas informações nutricionais contidas nos rótulos, no sabor, no preço, e propagandas.

Nenhum dos entrevistados discorda de que a obesidade e a desnutrição são problemas que podem estar associados à alimentação inadequada. No entanto, o número de escolares com sobrepesos/obesos ou abaixo do peso ideal é notório. Por fim, aproximadamente 85% dos pais caracterizaram como inadequada uma alimentação em quantidade excessiva e com pouca variedade nutricional.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos resultados obtidos é possível compreender que apesar de detentores de certo conhecimento teórico sobre alimentação saudável, a maioria dos pais tem negligenciado a questão alimentar no espaço escolar, particularmente quanto aos alimentos que são vendidos aos seus filhos. Apesar de mostrarem-se insatisfeitos, não têm, efetivamente, assumido a responsabilidade, junto à escola, de aproximar o conhecimento teórico que detêm da prática alimentar dos educandos.

A escola, enquanto espaço educacional, deve almejar formar um aluno consciente e responsável quanto aos alimentos que consome, conhecedor dos tipos de nutrientes que deve consumir, assim como a quantidade e as fontes onde encontrá-los. Deve interagir com a família dos estudantes, pois os pais têm um papel determinante no processo de aprendizagem nas preferências e nos hábitos alimentares, podendo estimular seus filhos a construir uma outra cultura alimentar em prol de um consumo responsável e de uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, G. M. O. **Representações de alimentação no ensino fundamental**. Tese de doutorado, UFC. Fortaleza. 2006.

BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população saudável**. – Brasília: 2005. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

FIATES, G. M. R. **Comportamento do consumidor escolar de Florianópolis: relação com as preferências alimentares, influência da televisão e estado nutricional**. Tese, UFSC. Florianópolis. 2006. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a11v21n1.pdf> > Acesso em 07. out. 2010.

JÚNIOR, C. S; SASSON, C. **Biologia**. 8ª ed. - São Paulo. Saraiva, 2005.

ROSSI, A. et al. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. Revista de Nutrição vol. 21 nº 6. Campinas. 2008. Disponível em < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000600012&script=sci_arttext&tlng=es) > Acesso em 16 jul.2010

SALGADO, J. M. **Ensine seu filho a comer corretamente**. São Paulo. 2007. Disponível em: <[http://www.multiplos.com.br/port/index.php?option=com\\_content&task=view&id=192&Itemid=82](http://www.multiplos.com.br/port/index.php?option=com_content&task=view&id=192&Itemid=82)> Acesso em: 16 jul.2010.

SANTOS, M. A. **Biologia Educacional**. 15 ed. – São Paulo: Ática, 1997

VIUNISKI, N. **Reeducação alimentar para crianças**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. Ano XIII, n. 73. Jul/ago 2005.

WEITZMAN, R. **Educação Popular em Segurança Alimentar e Nutricional: uma metodologia de formação com enfoque e gênero**. Belo Horizonte, Rede de Intercambio de Tecnologias Alternativas, 2008.