EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: O PAPEL DA ESCOLA NA REDUÇÃO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Edna dos Santos Hora

RESUMO

Este artigo tem como finalidade refletir sobre mecanismos através dos quais escolas e professores possam alertar as crianças quanto à necessidade de construírem hábitos alimentares saudáveis. Para tanto, procuramos refletir através de referenciais teóricos e estudos feitos na área sobre como trabalhar a educação alimentar na escola; analisar até que ponto a educação escolar subsidia a compreensão das questões alimentares e sua relação com a saúde humana; enfim, discutir sobre o papel da escola na redução de transtornos alimentares. A pesquisa foi desenvolvida através de referências bibliográficas e digitais. Com o objetivo de alcançar uma visão mais aprofundada acerca do tema, foram realizados estudos exploratórios em fontes como artigos, revistas e *sites* especializados. Pretendemos, com este artigo, ampliar a discussão sobre o tema, no sentido de que as escolas possam contribuir para constituir hábitos alimentares cada vez mais adequados nas crianças. Para tanto, torna-se necessário o engajamento de pais, professores, coordenadores e de toda a equipe escolar.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Transtornos Alimentares. Escola.

INTRODUÇÃO

Novas e importantes transformações deram início ao que se convencionou chamar de Idade Contemporânea, trazendo consigo a tão chamada globalização. A sociedade atual clama por competitividade, por inovações tecnológicas e estas repercutem consideravelmente na mentalidade do ser humano, inclusive das crianças e, consequentemente, os seus pais. Antigamente as crianças brincavam de soltar pipa, amarelinha, esconde-

esconde e com isso passavam horas correndo ou maquinando algo para se distraírem (ALVES, 2008).

Hoje é o oposto: não precisa levantar para mudar o canal da televisão se tem um controle remoto que faz tudo. Para que brincar com outras crianças se do próprio quarto ou casa é possível acessar a *internet* e falar com quem quiser sem fazer nenhum esforço? Para que ajudar à mãe na cozinha na preparação de alguma refeição, refeição esta mais nutritiva, se basta telefonar para um *fast food*[1] e a comida chega rapidinho, sem ao menos sair de casa?

É muito complicado atualmente se desligar dessa era digital, mais difícil ainda educar e criar hábitos mais salutares junto a nossas crianças. Por conta disso, problemas como o da obesidade infantil estão crescendo rapidamente em todo o mundo.

Segundo Sandra Villares[2], médica, coordenadora do Ambulatório de Obesidade Infantil do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo:

> Existem muitas causas para a obesidade infantil, mas não podemos deixar de mencionar as características genéticas. Milhões e milhões de anos atrás, sobreviveram nossos ancestrais que tinham genes capazes de estocar calorias e transformá-las em energia. Os que não tinham, morreram cedo e provavelmente não deixaram descendentes. Isso quer dizer que a grande maioria dos sobreviventes tem genes que favorecem o aparecimento da obesidade. Se o ambiente for favorável, ela irá manifestar-se.Ver os netos gordinhos era a alegria das avós do passado. Criança rechonchuda era sinônimo de criança saudável. De certa forma, havia lógica nesse conceito. Numa época em que não existiam antibióticos, crianças mais nutridas resistiam melhor aos processos infecciosos.Hoje, a obesidade infantil transformou-se num problema sério de saúde, numa epidemia que vem-se alastrando e já atinge parte expressiva da população nessa faixa de idade.

As causas são muitas, mas pesam os hábitos alimentares baseados no *fast food*, salgadinhos e guloseimas e nas horas passadas em frente da televisão, jogando *videogame* ou fazendo qualquer outra atividade sedentária. A preocupação não é com a estética. Muitas crianças com excesso de peso apresentam alterações nos níveis de colesterol, são discriminadas pelos companheiros e acabam sendo alvo de brincadeiras de mau gosto, e é claro que ninguém gosta de ouvir “chacotas” e ser chamado por apelidos.

---

[1]*Fast Food* é um termo inglês que significa comida rápida, lanche pronto, com acompanhamentos como batata frita, hambúrguer, empanados.

[2]Entrevista concedida. Disponível em: <http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/obesidade_infantil2.asp>. Acesso em 20 de abril de 2009.

O controle da obesidade infantil começa em casa, com refeições balanceadas, estímulo à atividade física e mudança dos hábitos alimentares de toda a família.

Contudo, a obesidade não é o único transtorno de origem alimentar. Esta costuma acometer mais as crianças de escolas particulares, cuja família possui um maior poder aquisitivo. Por outro lado, já as crianças das escolas públicas, especialmente aquelas oriundas de comunidades carentes, tendem a apresentar desnutrição.

Em todo caso, para educar uma criança é preciso paciência, determinação e antes de tudo a capacidade de liderar através do próprio exemplo. Por isso, para tratar a obesidade infantil ou combater a desnutrição, a família, a escola e a sociedade precisam trabalhar em parceria. O nosso objetivo aqui consiste em despertar a importância e a necessidade de mudança no comportamento das crianças, inclusive de pais e professores, para a promoção da saúde e da qualidade de vida delas.

Este artigo tem como base referencial, primeiramente, a minha experiência de vida. Dos quatro aos sete anos de idade, apresentava excesso de peso, por causa de alguns medicamentos que tomei à base de antibióticos e corticóides para o combate de uma bactéria que se encontrava alojada na parede intestinal. Isso foi motivo de muitas risadas, por parte das pessoas da rua, colegas e irmãos, o que repercutiu negativamente na minha auto-estima. Desde então, trabalho e educo meus filhos e ajudo quem posso com relação à consciência alimentar.

Por meio desta pesquisa, procuramos ampliar a discussão sobre o tema, no sentido de que as escolas possam contribuir para constituir hábitos alimentares cada vez mais adequados nas crianças. Para tanto, torna-se necessário o engajamento dos pais, professores, coordenadores e de toda a equipe escolar.

Muitos pensam que ter uma boa saúde é apenas não ter doenças, mas é muito mais do que isso, é sentir-se bem do ponto de vista físico, mental, social e feliz com a vida. Por isso, este artigo tem como objetivo geral refletir sobre mecanismos para alertar as crianças quanto à necessidade de

construírem hábitos alimentares saudáveis e tem como objetivos específicos: refletir através de referenciais teóricos e estudos feitos na área sobre como trabalhar a educação alimentar na escola; analisar até que ponto a educação escolar subsidia a compreensão das questões alimentares e sua relação com a saúde humana; discutir sobre o papel da escola na redução de transtornos alimentares.

Para a consecução destes objetivos, foi desenvolvida pesquisa através de referências bibliográficas e digitais, bem como estudos exploratórios em fontes como artigos, revistas e *sites* especializados, com o objetivo de proporcionar uma visão mais aprofundada acerca do tema.

1 DESAFIOS DO NOSSO TEMPO

Estamos diante de uma sociedade em crise em seus diversos aspectos, seja ela moral, social, ambiental e existencial. Numa sociedade cada vez mais robotizada, em que em mais ou menos tempo os computadores tomarão conta de tudo. Com isso, o homem passou a se dissociar de seu meio. A ciência e a tecnologia se tornam cada vez mais os principais agentes de mudança na sociedade, em parte determinam e são determinadas pelo contexto social.

Vivemos transições aceleradas: da era da informação para a do conhecimento e finalmente para a da consciência. No novo contexto, devemos fazer a recuperação dos valores éticos, estéticos e espirituais na sociedade como um todo, pois só assim poderemos viver num mundo harmonioso. Para isso, será preciso focar nossa atuação nas escolas, nas mídias e nas empresas. Na escola, porque precisamos criar espaços e tempos para as crianças terem um contato maior com a natureza e sonhar com um mundo novo, e não continuar do jeito que está: com conteúdos em cima de conteúdos e tudo sendo passado rápido, sem ao menos elas aprenderem o real sentido e significado das coisas (GUEVARA, 1994).

Observamos que na atualidade o ser humano parece ter chegado aos limites da artificialidade em relação à sua alimentação, modo de vida, trabalho e principalmente nas suas relações com ele mesmo, com seu meio sócio-ambiental e com a transcendência. Dificilmente ele consegue ser autêntico, livre, espontâneo, natural. No seu intuito de dominar e controlar a natureza, ao invés de conhecê-la, o homem se afastou dela e perdeu seus ritmos e liberdade caótica, para viver condicionado como um mero subproduto cultural. (*Ibidem*, 1994).

Este estado de desintegração que a humanidade atravessa, conduz os mais abastados a todo tipo de excesso e os menos abastados a toda espécie de carência. Do ponto de vista alimentar, o excesso traduz-se em obesidade e a carência resulta em desnutrição.

2 ALIMENTAÇÃO-NUTRIÇÃO: PRINCIPAIS TRANSTORNOS

Educação: palavra pequena com grandes significados. Segundo o dicionário Houaiss da língua portuguesa, a palavra educação significa o ato ou processo de educar ou qualquer estágio desse processo. Paulo Freire acredita ser algo mais. Ele afirma que o conhecimento é construído de forma integradora e interativa. Não é algo pronto a ser apenas "apropriado" ou "socializado", que tem necessidade da memorização. Conhecer é descobrir e construir, não copiar.

Por isso uma educação alimentar voltada para a conscientização dos sujeitos, exige que cada professor entenda, adquira e transmita bons hábitos alimentares. Para tanto, é necessário conhecer os alimentos, suas funções no corpo bem como sua importância para uma vida saudável.

Para Milena Lima[3] (2008),

> A alimentação não deve ser imposta como um cardápio fixo, sem alterações. Deve ser o conjunto bem organizado de alimentos saudáveis, que dão prazer e estão culturalmente ligados ao indivíduo,

[3] Disponível em: <http://vilamulher.terra.com.br/qualidade-de-vida/materia/nutricao/6-educacao-alimentar-aprenda-a-comer-bem.html>.

> como aquele bolo feito pela avó desde criança, tudo isso com o equilíbrio e o bom senso necessário, é claro. A educação alimentar tem como objetivo construir uma alimentação saudável, sem deixar de lado o que faz parte da cultura de cada indivíduo. Educação alimentar e não reeducação alimentar. Porque o primeiro termo é mais constante, não derruba o que é feito pelo indivíduo, apenas modifica algumas atitudes e valoriza outras.

Alimentação é um ato voluntário pelo qual o indivíduo consome produtos ou substâncias que podem nutrir seu organismo: os alimentos. Portanto, alimentação é o ato de alimentar-se, isto é, o ato de consumir alimentos. (SANTOS, 1989).

Nutrição é o conjunto de processos pelos quais um organismo utiliza a energia dos alimentos, além de transformá-los em componentes próprios, para garantir seu desenvolvimento e sua manutenção. A alimentação é influenciada por diversos fatores, como condição sócio-econômica, hábitos culturas e ignorância, que reunidos, determinam uma boa ou má alimentação. Boa ou má alimentação implicam quantidade e qualidade de alimentos adequadas ou não a um organismo. (*Ibidem*, 1989)

Segundo Santos (1989), a alimentação inadequada tem duas faces. Primeiro: ela pode ser inadequada porque fornece os tipos e quantidades de nutrientes que o organismo precisa, conduzindo à desnutrição; segundo: ela pode ser inadequada porque contém substâncias cujo excesso é nocivo ao organismo, conduzindo a distúrbios que culminam na obesidade.

3.1 OBESIDADE

> A obesidade infantil é uma patologia mais complexa do que parece, seus fatores de risco podem ser classificados em endógenos (internos ao organismo) e exógenos (externos ao organismo). Fatores endógenos podem estar relacionados á alterações hormonais e disfunção na tireóide, a carga genética também tem relevância na evolução da obesidade em uma criança (SILVA, 2008, s/p).

O metabolismo é outro fator interno importante, crianças com metabolismo lento têm maior facilidade para o acúmulo de gordura, por outro lado as crianças com metabolismo mais acelerado têm menor probabilidade de desenvolver a obesidade. (*Ibidem*, 2008).

Os fatores exógenos constituem o principal motivo pelo qual ocorre o surgimento da obesidade, são fatores relacionados ao estilo de vida, portanto, são modificáveis. Os hábitos diários das pessoas da família exercem forte influência quando se fala em obesidade entre crianças. Fazem parte dos fatores de risco exógenos os hábitos alimentares e de atividade física, além de situações capazes de influenciar o equilíbrio psicológico. (SILVA, 2008)

Conforme o autor, esses fatores são responsáveis por aproximadamente 98% dos casos de obesidade na infância e na adolescência. Nos dias de hoje alguns hábitos se tornam freqüentes entre crianças e podem levar ao excesso de peso: não respeitar horários fixos para as refeições, exagero na quantidade de comida, número de refeições diárias, ingerir alimentos muito calóricos no intervalo das refeições, passar horas sentado em frente ao computador ou TV e ausência de atividade física regular são exemplos disso.

Existe também a obesidade desencadeada pelos dois fatores concomitantemente. Uma criança com predisposição genética para o acúmulo de gordura corporal (endógena) e que cultiva hábitos insalubres (exógena), certamente está fadada a se tornar obesa. Portanto, sendo grande parte dos casos de obesidade originários de fatores exógenos comportamentais, a solução para evitá-la é investir maciçamente na sua prevenção (*Ibidem*, 2008).

3.2. DESNUTRIÇÃO

Santos (1989) define desnutrição como uma perturbação do processo de nutrição do organismo, decorrente da ingestão escassa de nutrientes. Pode ocorrer também como resultado de certas doenças em que há perda ou deficiência de aproveitamento de nutrientes.

A criança desnutrida apresenta geralmente, peso abaixo do normal da idade; diminuição acentuada do tecido adiposo subcutâneo, tornando-a anormalmente magra; musculatura atrofiada; mucosas pálidas, como a da gengiva e da parte interna das pálpebras; apatia.

Esta autora adverte que a desnutrição é um distúrbio que requer tratamento urgente, o mais cedo possível, sob pena de conduzir a criança à morte ou, então, de deixar suas marcas por toda a vida. É um tipo de doença carencial, numa acepção ampla, ou seja, que resulta da falta ou insuficiência de algum tipo de nutriente.

Santos (1989) destaca as principais doenças causadas pela desnutrição: Hipovitaminose A, que é uma doença causada por carência da vitamina A; Raquitismo e Osteomalacia, que são doenças causadas por carência de vitamina D, ocorrendo calcificação deficiente (raquitismo) ou descalcificação (osteomalacia) dos ossos; Beribéri, doença causada por falta de tiamina; Pelagra, doença por falta de niacina, dentre outras.

Diante de quaisquer transtornos alimentares, cabe à escola, especialmente nos primeiros anos da escolaridade básica, favorecer a aquisição de hábitos que promovam saúde e qualidade de vida, o que envolve a educação alimentar.

3 PAPEL DA ESCOLA

O papel da escola é fundamental para a formação dos hábitos alimentares e da personalidade infantil. A criança passa um terço da vida ativa na escola e, portanto, é durante este período que devem ocorrer as orientações em direção aos bons hábitos. Uma alimentação inadequada durante esse período de formação resultará em complicações na vida adulta. Fundamental em todas as fases da vida, uma alimentação balanceada é ainda mais importante durante o período de desenvolvimento escolar.

Então, a escola pode contribuir tendo como meta em seu planejamento, alertar os professores e coordenadores para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis e isso irá refletir nas ações de toda escola ou em sua maior parte. Desde o lanche de casa e a cantina da escola, na rede particular, dando sugestões de um lanche saudável semanalmente, conversando com as crianças sempre que possível, nas reuniões de pais, orientando e alertando sobre o assunto; fazendo todo um trabalho de

orientação a acompanhamento mesmo. Já na rede pública, este trabalho é feito para a conscientização dos alunos, mas também a elaboração de um cardápio adequado quanto à merenda escolar.

Segundo Alves (2008), a obesidade infantil tem crescido muito no Brasil nas últimas duas décadas. A prática de exercícios físicos aliada à alimentação equilibrada são regras fundamentais para todas as crianças. Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças no hábito das crianças. Por enfrentarem várias complicações decorrentes da vida moderna, é essencial que os pais proporcionem aos filhos uma dieta equilibrada e atividades físicas.

> Bons hábitos alimentares podem ser aprendidos desde cedo, permitindo que a criança conheça desde os seis meses a maior variedade de sabores possível. A criança aprende pelo modelo dos pais, por isso quando os vêem se exercitando, tal atitude serve de estímulo para que ela aprenda desde cedo a adquirir hábitos saudáveis. Quando os pais são sedentários, os filhos provavelmente o serão, e futuramente podem desenvolver doenças como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos. Fugir da atração da TV e dos computadores e adotar brincadeiras que requerem movimentação, como esconde-esconde, pega-pega e amarelinha são hábitos saudáveis que podem ser estimulados pelos pais (ALVES, 2008, s/p).

Quanto à prática de alguma atividade física, essa precisa ser bem orientada, para que o exercício seja adequado à faixa etária. Outro aspecto importante é considerar a preferência da criança, assim ela desfruta mais dos benefícios do exercício, que além de físicos, propiciam também o convívio com o outro e o aprendizado de regras.

Os professores de Educação física também podem contribuir diretamente nessa rotina, desde as práticas físicas, como também na parte de orientar e mostrar dados sobre a Obesidade, alertando assim às crianças e os pais.

O papel da Educação Física Escolar, integrado a um programa de educação alimentar, é um fator que pode determinar a obtenção bastante positiva no combate ao problema. Especialistas em obesidade dizem que os cuidados com a alimentação devem começar cedo e a escola teria um papel fundamental nessa matéria.

A participação da escola na alimentação infantil ocorre de dois modos: direta e indireta. A participação direta está representada pelos programas alimentares, basicamente o Programa da Merenda Escolar, que é executado nas escolas de primeiro grau da rede oficial das escolas públicas. A participação indireta refere-se à educação nutricional que faz parte dos conteúdos de ciências, de programas de saúde e de biologia, nas escolas de ensino fundamental e médio tanto da rede oficial como da rede particular (SANTOS, 1989).

O programa de Merenda Escolar tem melhorado a vida de algumas crianças e até o seu desenvolvimento e aproveitamento na escola. E a merenda deve proporcionar alimentos que tenham bom valor nutritivo, para tentar corrigir o desequilíbrio no consumo de nutrientes, comum nos meios de baixa renda (certamente, em termos práticos, isso só é possível nos casos mais leves, já que uma criança carente dificilmente conseguirá suprir em casa 85% das suas necessidades); deve proporcionar alimentos apetecíveis à criança, para que ela se interesse por eles; deve ter custos que a tornem possível (*Ibidem*, 1989).

Atualmente, a sociedade e a escola preparam e moldam peças para a máquina produtiva ser mais eficiente, sem se importar com a qualidade de vida e com o significado do ser humano e seu potencial criativo, que precisa ser plenamente desenvolvido e trabalhado para ele poder ser feliz. E, isso faz com que ele se torne mais mecânico, artificial, repercutindo também em seu próprio espírito e *habitat*. Somos hoje um produto dessa sociedade de consumo, que muitas escolas acabam por reproduzir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que não só a educação alimentar e os seus transtornos, mas outros problemas assolam o mundo globalizado de hoje. Contudo, compete aos adultos subsidiar o desenvolvimento e o bem-estar de suas crianças, assim como compete à escola alertar, educar e orientar os pais e alunos através de palestras, reuniões, discussões que orientem a todos, principalmente os

envolvidos. Por exemplo, as crianças devem ser esclarecidas nas aulas em diversos momentos, tantos nos conteúdos abordados, quanto na hora dos lanches.

Já aos pais cabe apoiar a escola em todos seus aspectos, obedecendo ou seguindo o planejamento para poder acompanhar o desenvolvimento de seu filho e somar-se nos assuntos pertinentes a eles. Sabe-se que é de fundamental importância o apoio e o incentivo dos pais perante a escola, para que a mesma desempenhe seu papel de maneira clara e segura.

A escola deve promover eventos envolvendo toda a comunidade, a fim de esclarecer sobre questões alimentares. O ideal é poder contar com pais presentes e participativos. Mas como, na maioria das vezes, isto se torna inviável, por conta das dificuldades sócio-econômicas de nosso tempo, cabe aos professores trabalhar a educação alimentar como um tema transversal que perpassa todas as áreas, integrando diferentes conhecimentos e, com isso, contribuir para a redução de transtornos alimentares.

REFERÊNCIAS

ALVES, Lília. **Saúde e obesidade infantil**. 2008. Disponível em: <http://www. brasilescola.com/saude/obesidade-infantil.htm>. Acesso em 30 de abril de 2009.

FRANÇA, Luiz Fernando da Cunha. Alimentação, Saúde e Educação. In: Gemma Rocco Busetti et.al. **Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo: Peiropólis, 1998. v.3.

GUEVARA**,** Arnaldo J. de Hoyos. **As relações entre o natural e o artificial e suas implicações educacionais.** In: GUEVARA**,** Arnaldo J. Hoyos et al. Conhecimentos, ... LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 1994.

Houaiss, Antônio Mauro Villar. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Instituto AntônioHouaiss de Lexicografia e Banco de Dados da Língua Portuguesa S/C Ltda., Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2001.

LIMA, Milena. **Educação Alimentar aprenda a comer bem**. Disponível em: <http://vilamulher.terra.com.br/qualidade-de-vida/materia/nutricao/6-educacao-alimentar-aprenda-a-comer-bem.html >. Acesso em 22 de junho de 2009.

LOPES, Patrícia. Equipe Brasil Escola. Obesidade Infantil. Disponível em: http://www.brasilescola.com/saude/obesidade-infantil.htm. Acesso em 10 de maio de 2009.

Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Secretaria de Atenção à saúde: Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

_____. **Biblioteca virtual em saúde**. Disponível em URL <http://bvsms.saude.gov.br/html/pt/dicas/136tabagismo.html>. Acesso em 30 de abril de 2009.

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia Educacional**. São Paulo: Ática, 1989.336p

SILVA, Alex Machado Batalha. **Fatores de risco para a obesidade infantil**. 2008. Disponível em: <http://www.copacabanarunners.net/fatores-obesidade-infantil.html>. Acesso em: 25 de abril de 2009.

SILVA, Teresa Soares da. **Educação Alimentar na Escola:** da Teoria à prática. Disponível em: <www.iogurte.com/.../Intervencao_Dra_Teresa_Soares_da_Silva_-_Educacao_Alimentar_nas_escolas_-_da_teoria_a_pratica.pdf-Similares >. Acesso em 21 de junho de 2009.

VARELLA, Drauzio. **Entrevistas**. São Paulo. Disponível em: <http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/obesidade_infantil.asp.> Acesso em 20 de abril de 2009.