



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
CURSO DE PEDAGOGIA – PARFOR/CAPES/UEPB**

HIDELBERTO DUARTE DE MEDEIROS ANTÃO

**EDUCAR PARA A SAÚDE: COMO A ESCOLA TEM TRABALHADO A RELAÇÃO
ALIMENTAÇÃO X OBESIDADE INFANTIL**

**PATOS – PB
2017**

HIDELBERTO DUARTE DE MEDEIROS ANTÃO

**EDUCAR PARA A SAÚDE: COMO A ESCOLA TEM TRABALHADO A RELAÇÃO
ALIMENTAÇÃO X OBESIDADE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de licenciatura Plena em Pedagogia.

Orientador (a): Profa. Ms. Mary Delane Gomes de Santana

**PATOS – PB
2017**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A627e Antao, Hidelberto Duarte de Medeiros.
Educar para a saúde [manuscrito] : como a escola tem
trabalhado a relação alimentação x obesidade infantil /
Hidelberto Duarte de Medeiros Antao. - 2017.
13 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em
Primeira Licenciatura em Pedagogia do Parfor) - Universidade
Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2017.
"Orientação : Profa. Ma. Mary Delane Gomes de Santana,
UFPB - Universidade Federal da Paraíba."

1. Educação. 2. Obesidade Infantil. 3. Merenda Escolar.
21. ed. CDD 371.716

HIDELBERTO DUARTE DE MEDEIROS ANTÃO

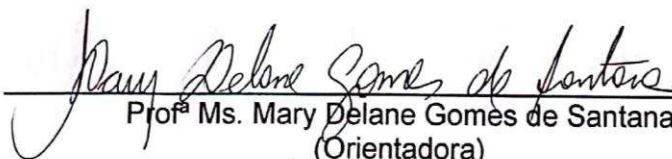
**EDUCAR PARA A SAÚDE: COMO A ESCOLA TEM TRABALHADO A RELAÇÃO
ALIMENTAÇÃO X OBESIDADE INFANTIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Estadual da Paraíba como requisito a
obtenção do título de licenciatura Plena em
Pedagogia.

Data da avaliação: 25/11/2017

Nota: _____

BANCA EXAMINADORA


Profª Ms. Mary Delane Gomes de Santana
(Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba

Profº Ms. Jorge Miguel Lima Oliveira
(1º Avaliador)

Universidade Estadual da Paraíba


Profª Ms. Eunice Ferreira Carvalho
(2º Avaliadora)

RESUMO

A alimentação adequada contribui para a promoção da saúde, melhorando a qualidade de vida, prevenindo os distúrbios nutricionais. Entretanto, diversas pesquisas mostram que é preocupante o aumento progressivo da obesidade em crianças e adolescentes, no Brasil e no mundo. Pela primeira vez na história da humanidade há mais pessoas com excesso de peso do que desnutridas. A obesidade é um dos fatores determinantes de agravo à saúde, que provoca transformações no indivíduo, cuja evolução está direcionada ao processo de industrialização e urbanização. Observar os alimentos que são oferecidos na merenda escolar, quais os critérios de escolhas, procurando verificar se a escola tem preocupação com a questão da obesidade infantil. O trabalho final do curso e que foi realizado na escola Nossa Lar Tio Juca, que está localizada em uma área residencial na cidade de Patos-PB, na Rua Benjamim Constant, no bairro Brasília, instituição de rede pública, mas que funciona em um prédio cedido pela União Espírita Cristã. A consciência da importância de uma alimentação saudável começa nas escolas. “A escola é um pontapé inicial, pois tem um potencial imenso de trazer os pais para a reflexão de uma alimentação saudável”. Segundo as professoras pesquisadas a escola tem enfrentado problemas com a obesidade. Nem todos os alunos comem a merenda da escola e trazem de casa, lanches inadequados, ao que é ensinado a eles em sala de aula. Apesar da merenda oferecida pela escola, privilegiar uma alimentação mais saudável. Eles não podem controlar o que os alunos trazem de casa. Os alunos mesmos sabendo quais alimentos saudáveis comer, não conseguem evitar a tentação das comidas anunciadas pelos meios de comunicação, durante os comerciais, na internet, nos supermercados os alunos são bombardeados com imagens de produtos saborosos que agradam o paladar, mas são fracos em nutrientes.

Palavras chave: Educação. Obesidade Infantil. Merenda escolar.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada contribui para a promoção da saúde, melhorando a qualidade de vida, prevenindo os distúrbios nutricionais. Entretanto, diversas pesquisas mostram que é preocupante o aumento progressivo da obesidade em crianças e adolescentes, no Brasil e no mundo. Pela primeira vez na história da humanidade há mais pessoas com excesso de peso do que desnutridas.

Segundo Araujo (2016), cerca de 2,1 bilhões de pessoas no mundo sofrem de sobrepeso, das quais 670 milhões padecem de obesidade. O número total já representa em torno de 30% da população mundial, e um estudo da consultoria McKinsey estima que o percentual subirá para a metade dos habitantes do planeta em 2030 (GUALDONI, 2015, apud. ARAÚJO, 2016, p. 5).

No caso da obesidade infantil os dados são preocupantes, pois a mesma tem aumentado drasticamente “em menos de uma geração”, o que provoca um impacto na idade adulta. Entre os países desenvolvidos, um exemplo são os Estados Unidos, onde as crianças pesam, em média, 5 quilos a mais do que há 30 anos, e uma em cada três tem um Índice de Massa Corporal (IMC) superior ao recomendado. Mas, nos países em desenvolvimento, a obesidade também avança rapidamente, com o paradoxo de que, em muitos casos, vem acompanhada de desnutrição, devido ao abuso de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes (a fórmula mágica do junk food) (PRATS, 2015, apud ARAUJO, 2016, p. 10).

O trabalho tem como objetivo geral: Analisar o grau de conhecimento das professoras do ensino fundamental I sobre a importância de uma alimentação saudável para o controle da obesidade entre as crianças e o que tem sido feito por elas em sala de aula para trabalhar com esse tema.

Como objetivos específicos:

- Observar os alimentos que são oferecidos na merenda escolar, quais os critérios de escolhas, procurando verificar se a escola tem preocupação com a questão da obesidade infantil;
- Identificar se há relação entre os hábitos alimentares e o grau de conhecimento sobre alimentação saudável entre os alunos do ensino fundamental.

2.10 PAPEL DO GOVERNO NO CONTROLE DAS OBESIDADE DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA ESCOLA.

O Brasil e o mundo passaram por algumas mudanças ao longo dos séculos, que chamamos de transição epidemiológica, as quais aumentaram a expectativa de vida da população. Nos países desenvolvidos, além da contínua melhoria dos níveis nutricionais da população, a redução da taxa de mortalidade deveu-se ao controle das doenças infecciosas, à melhoria dos serviços de saneamento e da vigilância sanitária.

O declínio da mortalidade por doenças infecciosas tende a beneficiar os grupos mais jovens da população, e no Brasil observamos a transição nutricional, onde os índices de desnutrição se reduzem e as pessoas começam a ter mais acesso a alimentação. Com a modernidade, a obesidade e o sobrepeso surgem em virtude de fatores genéticos, comportamentais e ambientais.

O Ministério da Saúde (2013) aponta as principais causas da obesidade em crianças e adolescentes, como sendo a falta de atividade física e o excesso de comida industrializada, situação está que através da orientação de reeducação alimentar pode ser revertida. Ressalta-se que a preocupação com alimentação saudável, aliando-se a prática de atividade física fazem com que a prevenção à obesidade infantil e do adolescente consiga diminuir e assim evitando auto índice de doenças oriundas desta fatalidade.

Para Kurek (2006), esta situação torna-se mais preocupante, devido a alimentação inadequada e pela pouca atividade física, fazendo com que a obesidade torne-se uma doença.

No entanto, a obesidade é considerada um dos grandes males do século XXI, atualmente, devido a sua incidência, suas consequências é o que mais acarreta óbito.

Segundo Pinheiro (2004), a prevalência de obesidade infantil está aumentando gradativamente em todo mundo, ocasionando assim preocupação em educadores, pais e profissionais da área da saúde. Nesse sentido, pode-se questionar se a obesidade infantil é o resultado da falta de uma alimentação saudável e da prática de exercícios físicos adequados.

2.2 O PAPEL DA ESCOLA NO CONTROLE DA OBESIDADE DAS CRIANÇAS ADOLESCENTES

Para Franques (2007, p.01), “À escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos”. É também na escola que muitas crianças realizam suas refeições, fazendo escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares (ZANCUL, 2004).

O processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência.

Os educadores e a escola devem ajudar a criança a reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências alimentares, conduzindo-as de forma prazerosa para a conquista da autonomia, estimulando-as em suas iniciativas, para desde cedo promover a conscientização da prática de uma boa alimentação.

Afirma Fernandes (2006), a escola é um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham, portanto, torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência.

Portanto, o tema em questão é de suma importância para ser trabalhado nas escolas, visto que a mesma representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas. Com isso os educadores, precisam para mudar a realidade atual relativa à alimentação,

estimulando atividades que envolva debates e estudos sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, para que propiciem ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações e conseqüentemente os alimentos que chegam até eles.

2.3 A MERENDA ESCOLAR: UMA ALTERNATIVA PARA RESOLVER O PROBLEMA DA OBESIDADE?

Algumas ações realizadas no ambiente escolar contribuem para formação de hábitos alimentares saudáveis e facilitam o consumo desses alimentos pelas crianças e adolescentes. Por exemplo: a substituição da comercialização nas cantinas escolares de alimentos considerados não saudáveis por preparações mais saudáveis; a oferta de frutas e hortaliças na alimentação escolar e nas cantinas comerciais; a restrição a propagandas de alimentos com quantidades elevadas de açúcares, gorduras saturadas e trans e sódio (NERY Membro do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Cosea) e pesquisadora da Universidade de Brasília (UnB), Anelise Rizzolo, explica que a expectativa de vida da população aumentou, mas as doenças causadas pela má alimentação tornaram-se comuns no Brasil. “As pessoas passaram a viver por mais tempo e, devido ao estilo de vida, doenças como obesidade e diabetes começaram a crescer”. A pesquisadora diz que a consciência da importância de uma alimentação saudável começa nas escolas. “A escola é um pontapé inicial, pois tem um potencial imenso de trazer os pais para a reflexão de uma alimentação saudável”, diz (AGÊNCIA BRASIL, 2014)

2.4 ESCOLA E FAMÍLIA E AS ESTRATÉGIAS PARA O CONTROLE DA OBESIDADE.

A escola é protagonista na prevenção e no tratamento da obesidade infantil, visto que as crianças passam a maior parte de seu dia nos centros de ensino. Dessa forma, deve constar na grade curricular a educação alimentar, além de serem oferecidos lanches saudáveis dentro da escola e um grande incentivo à prática de exercícios físicos.

Conscientizar as crianças sobre as vantagens de um estilo de vida saudável é papel dos pais, que atuam juntamente com a escola. Nos centros de ensino,

deve ser proporcionada à criança a prática de atividades físicas, devidamente monitorada por um profissional da área, e, caso possível, diversificada para que se tenha toda a amplitude de movimento, desenvolvendo várias áreas psicomotoras. Além da parte prática, é importante que a escola desenvolva um trabalho junto às crianças, de forma que aprendam a escolher bem seus alimentos, pautando-se pelo seu valor nutricional.

Para os professores os pais devem auxiliar a criança a adotar hábitos saudáveis. Dessa forma, devem evitar comprar alimentos industrializados, pautando por introduzir em casa variedades de frutas e legumes, e preferencialmente, preparar os vegetais cozidos no vapor, pois por mais que a merenda da escola ofereça uma alimentação saudável, se os pais não ajudarem com o lanche fica difícil para a escola erradicar o problema da obesidade. À criança deve-se evitar oferecer refrigerantes, dando preferência aos sucos naturais e à água. Durante a refeição, é importante que a criança se alimente em um prato de tamanho infantil, sendo importante evitar que ela se distraia com jogos ou televisão.

Pelo exposto, é concedida à família a responsabilidade por orientar a criança em seus hábitos e escolhas alimentares, promovendo uma alimentação saudável e um conseqüente desenvolvimento adequado. Os pais devem dialogar intensamente com a criança, explanando para ela os pontos positivos de uma alimentação balanceada.

O caminho para um estilo de vida saudável não deve ser concretizado através de constrangimentos ou críticas, pois tais condutas somente agravam o quadro de obesidade, visto que as crianças descontinuarão na comida suas frustrações. Os elogios e o exemplo na aquisição de bons hábitos alimentares são o melhor modo de agir.

Mas para que a escola cumpra bem seu papel, é necessário também que as ações desenvolvidas contem com apoio de políticas públicas nos três níveis de governo e que as famílias também exerçam seu papel educativo, colaborando para estimular e manter hábitos mais saudáveis na rotina das crianças e dos adolescentes.

2 ANALISE DOS RESULTADOS

É importante ressaltar o perfil dos pais e de seus filhos, haja vista que para conhecer se as crianças estão aderindo a uma alimentação saudável deve levar em consideração o perfil de seus pais, desde a renda salarial, quantidade de pessoas que habitam a casa e o grau de escolaridade.

Nota-se e deve-se ressaltar que estas informações não podem entender como regras, mas como ponto delimitador para o trabalho perquirido.

A consciência da importância de uma alimentação saudável começa nas escolas.

“A escola é um pontapé inicial, pois tem um potencial imenso de trazer os pais para a reflexão de uma alimentação saudável”, diz (AGÊNCIA BRASIL, 2014). Segundo as professoras pesquisadas a escola tem enfrentado problemas com a obesidade. Nem todos os alunos comem a merenda da escola e trazem de casa, lanches inadequados, ao que é ensinado a eles em sala de aula, sobre alimentação saudável. Para os professores os pais devem auxiliar a criança a adotar hábitos saudáveis. Dessa forma, devem evitar comprar alimentos industrializados, pautando por introduzir em casa variedades de frutas e legumes, e preferencialmente, preparar os vegetais cozidos no vapor, pois por mais que a merenda da escola ofereça uma alimentação saudável, se os pais não ajudarem com o lanche que deixam os filhos trazerem, fica difícil para a escola erradicar o problema da obesidade.

As atividades físicas ajudam também a evitar a obesidade, mas na escola é só oferecida uma vez por semana e, com a tecnologia as crianças brincam cada vez menos na rua quando estão em casa como antigamente.

3 CONCLUSÃO

De modo geral, a pesquisa revelou que os professores e a escola se mostram preocupados com a questão da alimentação dos alunos, porém apesar da merenda oferecida pela escola, privilegiar uma alimentação mais saudável. Eles não podem controlar o que os alunos trazem de casa. Os alunos mesmos sabendo quais alimentos saudáveis comer, não conseguem evitar a tentação das comidas anunciadas pelos meios de comunicação, durante os comerciais, na internet, nos supermercados os alunos são bombardeados com imagens de produtos saborosos que agradam o paladar, mas são fracos em nutrientes. Por isso a escola sozinha e

os professores não têm como combater sozinho esse problema de má alimentação das crianças e dos adolescentes, a indústria alimentícia é forte e visa o lucro, por outro lado os lanches, sucos e guloseimas são atrativos e fáceis de levar para todo e qualquer lugar.

Com vista a saber dos escolares quais alimentos costumam levar para a Escola, a grande maioria respondeu refrigerantes, pipocas e bolachas recheadas, revelando o que os nutricionistas denominam alimentos não saudáveis e ricos em gorduras e açúcar.

Percebe-se que há hábitos alimentares que a criança começa a nutrir desde os primeiros momentos de nascimento, quando os pais não proporcionam uma alimentação adequada.

Ocorre que, hábitos alimentares conjugados com exercícios físicos adequados tornam as pessoas mais saudáveis ao longo de suas vidas, evitando assim a possíveis doenças crônico-degenerativas como hipertensão, diabetes, cardiopatias e obesidade.

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) afirmam que uma alimentação saudável e a prática de atividade física quando utilizada regularmente se torna o caminho para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Diante da afirmação fica evidente toda a importância de se ter uma alimentação saudável e da prática de atividade física para manter uma vida de qualidade e assim diminuir os riscos de doenças.

Esses mesmos autores destacam que a melhor opção para transformar a alimentação saudável em hábito vem com a conscientização. A criança deve conhecer os alimentos e saber sobre os seus benefícios. Usar de imposição nem sempre funciona.

Para Kurek (2006), a alimentação é uma necessidade básica ao desenvolvimento do ser humano, sendo na fase da infância que acontece uma maior transformação que favorece o seu desenvolvimento nos aspectos físico, intelectual, emocional e social. Então, o ideal seria que antes dos hábitos alimentares serem estabelecidos, que fossem oferecidos à criança alimentos diversificados e ricos em nutrientes, proporcionando assim, um crescimento e um desenvolvimento próximo do ideal.

Barbosa (2004) afirma que alguns hábitos alimentares inadequados são estabelecidos já na infância. Percebe-se, nesse sentido, que deve – se empreender

esforços para conscientização da importância de uma dieta preventiva são necessários a fim de auxiliar a criança a compreender como evitar doenças presentes e futuras relacionadas com nutrição, explorando sua própria independência e sua capacidade de decidir e escolher corretamente.

4 REFERENCIAS

ABREU, Joana Carolina Rochinha. **Obesidade infantil**: abordagem em contexto familiar. 56p. Monografia. Faculdade de ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto. Funchal, 2010. Disponível em: <https://repositorio.aberto.up.pt/bitstream/10216/54610/3/136640_1002TCD02.pdf>. Acesso em: 15 out. 2017

AGÊNCIA BRASIL. Para especialistas, escolas devem incentivar alimentação saudável, Disponível em: <http://www.ebc.com.br/noticias/brasil/2014/10/para-especialistas-escolas-devem-incentivar-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 16 OUT. 2017.

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Manole: Barueri (SP), 2004.

FRANQUES, A.R.M. Saber 2007. Disponível em <http://www.aprendaki.com.br> – Acesso em 24 out. 2017.

GUALDONI, Fernando. O enorme custo da obesidade. **El País**, 03 jan. 2015. Disponível em: http://brasil.elpais.com/brasil/2014/12/30/economia/1419956861_619355.html. Acesso em: 22 out. 2017.

GUIDO, Marcelo; MORAES, José Fernando. Educação física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. **Efdeportes.com**, ano 15, n.146, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>> Acesso em: 16 out. 2016.

KUREK, Marlene; BUTZKE, Claracy Ferrari. Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental. **Revista de divulgação técnica – científica do ICPG**, Julho/Dezembro de 2006.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L; AGUIA, D. L. **programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, p.67-72, 2006.

Ministério da Saúde. In: disponível em: <<http://WWW.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2012/03/05/mais-de-5milhoes-de-estudantes-do-pais-serao-orientados-sobre-obesidade>>. Acesso em: 11mar.2013.

PINHEIRO, João. Decifrando a obesidade. Celebris: São Paulo, 2004.

SOARES, Gabriel da Costa; *et al.* **Os fatores que influenciam na obesidade infantil**: uma revisão de literatura.8. p. 2011. Disponível em: <<http://apps.cofen.gov.br/cbcenf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I40163.E10.T7059.D6AP.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2017.

ZANCUL, Mariana de Senzi. Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004