

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE TABATINGA  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**JANAÍNA DA SILVA MARTINS**

**PERFIL ALIMENTAR DE ALUNOS DAS ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE  
TABATINGA-AM**

Tabatinga - AM  
2019

JANAÍNA DA SILVA MARTINS

**PERFIL ALIMENTAR DE ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE  
TABATINGA-AM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Estudos Superiores de Tabatinga, da Universidade do Estado do Amazonas – (CESTBUEA), como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Orientadora: Cristiane Suely Melo de Carvalho

Tabatinga - AM  
2019

## **DEDICATÓRIA**

*Dedico este trabalho a minha mãe Zildineide Rodrigues da Silva, que ao longo destes anos me deu apoio, incentivou, teve paciência e respeitou minha escolha a partir do momento em que iniciei minha graduação. Mostrando consideração por todos os momentos em que não pude estar presente devido aos estudos e a distância que nos separou e por acreditar que posso conseguir alcançar todos os meus objetivos com respeito e ética. Mãe obrigada por todos ensinamentos e por estar sempre presente e por ser o meu maior espelho de um bom profissional.*

## **AGRADECIMENTOS**

*Agradeço em primeiro lugar agradeço a Deus por ter me abençoado com a conclusão do meu curso e por todas as obras maravilhosas que já realizou em minha vida. Agradeço todo corpo docente do curso de ciências biológicas, da Universidade do Estado do Amazonas, que ao longo destes cinco anos me ensinaram de formas teóricas e práticas a Biologia. Agradeço a minha mãe Zildineide Rodrigues da Silva pelo amor e carinho, pelo incentivo aos meus estudos e por sua dedicação, a minha irmã Fabiana da Silva Martins, pela compressão que teve comigo durante a graduação, a minha amiga e colega de curso Alcineia dos Santos Dantas por seu companheirismo e amizade. E em especial agradeço a Prof. Cristiane Suely Melo de Carvalho, por toda sua dedicação e paciência que teve durante a elaboração do projeto para a conclusão do meu curso.*

*“Toda ação humana, quer se torne positiva ou negativa, precisa depender de  
motivação”.*

*Dalai Lama.*

## RESUMO

A educação alimentar e nutricional tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição, contribuindo de maneira significativa no controle do avanço da prevalência das doenças crônico-degenerativas. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar por meio de publicações científicas, pesquisas em campo, no caso nas escolas, a atuação da educação alimentar e nutricional, como forma de intervenção de ações e práticas que busquem como foco principal uma alimentação saudável dos escolares para o controle dos índices da obesidade infantil dentro do ambiente escolar. Através da análise dos artigos foi possível verificar melhor conhecimento em nutrição embora ainda haja pouca referência sobre sua estrutura teórico-metodológica. Entretanto, os estudos realizados indicam a necessidade de intervenções no estado nutricional dos escolares desde o início da infância para que não se tornem adultos obesos e com problemas de saúde precocemente.

**Palavras-Chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Doenças crônicas. Saúde Escolar. Alimentação Escolar.

## RESUMEN

La educación alimentar e nutricional tiene por finalidad contribuir para la promoción e la protección de la salud, a través de una alimentación adecuada e saludable, desempeñando su crecimiento y desarrollo humano conforme las políticas públicas en alimentación y nutrición, contribuyendo de manera significativa en el control del avance de la prevalencia de las enfermedades crónico-degenerativas. Así, el presente estudio tuvo como objetivo analizar por medio de publicaciones científicas, pesquisas en campo, como la escuela, la actuación de la educación alimentar y nutricional, como forma de intervención de acciones y prácticas que busquen como foco principal una alimentación saludable de los escolares para el control de los índices de la obesidad infantil dentro del ambiente escolar. A través de la análisis de los artículos fue posible verificar mejor conocimiento en nutrición sin embargo todavía tenga poca referencia sobre su estructura teórico-metodológica. Entretanto, los estudios realizados indican la necesidad de intervenciones en el estado nutricional de los escolares desde el inicio de la infancia para que no se tornen adultos obesos y con problemas de salud precoces.

**Palabras-Clave:** Educación Alimentar y Nutricional. Enfermedades crónicas. Salud. Escolar. Alimentación Escolar.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 01</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto ao gênero sexual.....	<b>22</b>
<b>Gráfico 02</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto ao hábito alimentar na família.....	<b>23</b>
<b>Gráfico 03</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto a inclusão de verduras e frutas nas refeições familiares.....	<b>25</b>
<b>Gráfico 04</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto ao número de refeições realizadas na família.....	<b>26</b>
<b>Gráfico 05</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto ao hábito alimentar saudável do mesmo.....	<b>27</b>
<b>Gráfico 06</b> – Percentual das respostas quanto ao o que costumam comer na escola.....	<b>28</b>
<b>Gráfico 07</b> – Percentual das respostas quanto a instrução que possuem sobre os benefícios de uma alimentação saudável na escola .....	<b>30</b>
<b>Gráfico 08</b> – Percentual das respostas quanto a realização de uma refeição antes de ir à escola.....	<b>31</b>
<b>Gráfico 09</b> – Percentual das opiniões dos alunos referente a escola, se a mesma oferecem uma alimentação saudável.....	<b>32</b>
<b>Gráfico 10</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto os alimentos oferecidos na escola suprem suas necessidades de acordo com uma alimentação saudável. ....	<b>33</b>
<b>Gráfico 11</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto conhecimento pelos mesmo diante os danos causados a saúde pelo consumo excessivo de refrigerantes e doces.....	<b>34</b>
<b>Gráfico 12</b> – Percentual das respostas dos alunos quanto os seus conhecimentos perante quais doenças uma alimentação não saudável acarreta .....	<b>35</b>



## SUMÁRIO

<b>1.0 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.0 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.0 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>19</b>
3.1 Área de Estudo .....	19
3.2 Coleta de Dados .....	20
<b>4.0 DISCUSSÃO E RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>40</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas é notável que as mudanças no perfil alimentar, estilo de vida e o padrão de saúde da população brasileira, tiveram impacto nos índices de obesidade do país (WENDLING, 2013). A relação entre esses índices de prevalência não se firmam apenas nessa questão. O excesso de peso está relacionado com o estilo de vida, o comportamento desequilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo. Posteriormente está associado às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que já alcançou um total de óbitos em 72% no Brasil (SCHIMIDT, 2011; DUNCAN, 2011).

E essa modernidade que tem como características o excesso e a abundância ganharam o nome de transição nutricional e trouxe grandes desafios aos pesquisadores de diversas áreas como saúde, alimentação e nutrição (FONSECA et al., 2011; VICENZI, *et al.*, 2015). Também no Brasil, a forma das pessoas viverem e, conseqüentemente, se relacionarem com a alimentação sofreu grandes alterações nos últimos 30 anos (BRASIL, 2012).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2008-2009, a prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes, tem aumentado de maneira significativa. A obesidade atingiu 16,6% do total de meninos e 11,8% das meninas de 05 a 09 anos. A pesquisa também relata que a prevalência é mais frequente no meio urbano do que no meio rural (IBGE, 2010).

Diante desse contexto, a necessidade do controle e prevenção da obesidade infantil, está vinculada às políticas públicas e programas de promoção da saúde, que buscam adequar e melhorar os hábitos alimentares saudáveis e juntamente com a prática de atividades físicas (REIS, 2011; VASCONCELOS, 2011; BARROS, 2011).

Desse modo, para alcançar melhores resultados para o controle da obesidade infantil, a atenção está voltada para as instituições escolares. Por se tratarem de um ambiente ideal para se desenvolver ações de alimentação saudável, que de maneira coletiva contribuirá para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e refletindo em seu ambiente familiar, assim passando aos seus responsáveis à importância e o conhecimento adquirido sobre a alimentação dentro da escola (TODENDI, 2012; BORGES, 2012; SCHWANKE, 2012; GARCIA, 2012; KRUG, 2012).

Na perspectiva do mesmo, o objetivo do presente estudo é analisar o perfil dos hábitos alimentares de alunos do Ensino Fundamental da Escola Conceição Xavier de Alencar, Escola Estadual Marechal Rondon e Escola Estadual Pedro Teixeira, por meio de questionários sobre seus hábitos alimentares no âmbito familiar e escolar, como forma de intervenção de ações e práticas que busquem como foco principal uma alimentação saudável dos escolares para a análise do conhecimento dos alunos diante as doenças crônicas ocasionadas pela má alimentação.

## **2 REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A Importância da Alimentação**

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiu ao homem ter vida mais longa neste século (RADAELLI, 2011).

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação. Por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano. Para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas. Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito, nesses hábitos. Quando a criança sai do seu lar e começa a frequentar ambientes diferentes como escola, creches, ela sofre uma intensa influência de diversas formas, pois o contato com tantas pessoas diferentes tende a levar os pequeninos a imitarem os comportamentos dos outros, tanto na questão social como na alimentar, e isto pode trazer consequências tanto positivas como negativas (CUNHA, 2014).

De acordo com Radaelli (2011), a alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios (variedade,

moderação e equilíbrio). Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada. Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos. Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos.

## 2.2 Alimentação nas Escolas, Lei Federal de Alimentação Escolar e Programa Nacional de Alimentação

A forma como o Estado interfere na alimentação dos brasileiros em âmbito escolar tem fundamentação na Lei Federal de Alimentação Escolar nº 11.947 implementada com bases nos novos costumes alimentares dos brasileiros e os problemas decorrentes do mesmo (BRASIL, 1996).

A lei tem como objetivo promover nas escolas da rede pública de ensino dos municípios beneficiados pela Política Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), uma alimentação saudável incluindo uma variedade de alimentos (FNDE) inclusive dando incentivo aos produtores da agricultura familiar (PIRES, 2014).

É dos agricultores familiares que as escolas devem adquirir, conforme estabelecido por lei, 30% dos itens de alimentação escolar (desde que respeitem a tabela de preços equilibrada aos produtos do agronegócio). Esta última exigência garante produtos frescos e do setor hortifrúti nos pratos dos estudantes. Em busca de exemplos sobre o que seria a “alimentação saudável” mencionada na lei, não há resultados bem definidos nos *websites* do Ministério da Saúde nem mesmo no da OMS (PIRES, 2014).

O único quesito em destaque é a ideia de alimentação diversificada e rica em nutrientes. Depois de ser observado que não há discrepâncias significativas entre os discursos dos diferentes órgãos (o internacional e o nacional), nem ao menos uma “fórmula” que descreva o ideal de alimentação saudável. O que existe sobre o tema nos documentos disponíveis são considerações mais genéricas sobre o papel do Estado implicado no contexto da alimentação (PIRES, 2014).

Pode-se observar o exemplo de Froehlich e Schneider (2011, p. 255). Embora exista a construção de dispositivos alternativos construídos principalmente pela

relação e interação dos atores locais, o setor público tem um papel fundamental dos modelos de desenvolvimento e qualidade a serem seguidos. Numa crescente crise do atual sistema alimentar associado à questão agrícola e às questões de saúde e nutrição, o Estado tem o dever de promover bens públicos que considerem as necessidades da população, e com o poder de controlar o mercado das aquisições públicas, constitui-se como um ator com capacidade de desenhar sistemas socioeconômicos que incorporam preocupações e viabilizam determinados modelos. O Estado também se configura como a instituição mais legítima e poderosa para transpor iniciativas locais para um nível mais amplo. Ao mesmo tempo vê-se autores como Schmidhuber (2004), representante da Nova Economia Institucional (NEI) os quais defendem a livre oferta de produtos diferenciados no mercado. Estes autores apontam como solução para a transição nutricional o aumento de preço dos alimentos ricos em gorduras.

Outra solução seria a de criar uma alternativa de informar o consumidor para que o mesmo consiga aprimorar as suas escolhas. Esta perspectiva defende o respeito às escolhas do consumidor, não fazendo com que o Estado possa interferir ou criar regulamentações para combater essa demanda de consumo de produtos processados. Deixando desta forma o problema com poucas margens para que as políticas públicas possam entrar em ação. Questionamos nesta pesquisa a ideia do consumidor, inclusive o de alimentos, como ator racional com preferências dadas o qual responde aos sinais do mercado. Defendemos a ideia do ato de comer, consumir alimentos como uma construção social a qual implica em relações de pertencimento (PIRES, 2014).

### **2.2.1 Programa Nacional de Alimentação (PNAE)**

Com o gerenciamento do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação (FNDE/MEC), o Programa Nacional de Alimentação (PNAE) é referência mundial na área de alimentação escolar. Este programa atende alunos matriculados na educação infantil e ensino fundamental e recentemente o médio, de escolas públicas; a base do PNAE é a perspectiva do direito humano a alimentação (PIRES, 2014).

Os responsáveis pela execução do PNAE são os governos municipais, estaduais e do Distrito Federal, por meio de suas prefeituras, Secretarias Estaduais

e Distrital de Educação tão bem como as Escolas Federais (PIRES, 2014). Com mais de 50 anos de existência o PNAE é institucionalizado dentro da política nacional de alimentação. Tem como objetivo atender as necessidades nutricionais dos escolares e a formação de hábitos alimentares saudáveis, contando com a sua permanência na escola. Os alimentos oferecidos pelo programa devem suprir em pelo menos 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados em creches, e 30% dos matriculados no ensino básico (PIRES, 2014).

A alimentação na escola vincula-se diretamente ao estado nutricional e de saúde da criança e do adolescente. Estudos como o de Viuniski (2005) mostram a importância da escola como espaço ideal para gerar a consolidação de novos hábitos alimentares saudáveis visando à prevenção de doenças causadoras das DCNT, como a obesidade (PIRES, 2014).

Considerando que o tempo que a criança passa na escola é maior, muitas vezes, do que aquele que ela passa em casa, a instituição de ensino tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação de seus alunos, seja por influência de professores, colegas ou outros meios de informação. Sendo assim, ela pode desenvolver estratégias diferenciadas que despertem a atenção dos alunos para a importância da escolha alimentar. Além da influência da escola é preciso também destacar o papel fundamental dos pais nesse processo. “Crianças que desde pequenas no convívio familiar observam o comportamento dos pais em relação ao consumo de frutas e verduras, sucos naturais, água e a prática de atividades físicas terão muito mais facilidade de desenvolver um estilo de vida adequado” (VIUNISKI, 2005, p.10).

A busca de uma maior aceitação e adesão dos alunos à alimentação escolar deve ser feita a partir da realização de diagnósticos sobre as suas preferências alimentares. A qualidade e, conseqüentemente, a maior aceitabilidade do cardápio escolar dependem muito de hábitos alimentares, características nutricionais, custo, horário de distribuição e estrutura das cozinhas das escolas (PIRES, 2014). A partir da descentralização do PNAE é possível afirmar, segundo Martins *et al* (2004), uma melhora na aceitação das refeições por parte dos alunos, com a introdução de alimentos *in natura*, respeito aos hábitos dos escolares, permitindo a diversificação dos cardápios.

Por outro lado, no estudo de Muniz e Carvalho (2007), os resultados demonstraram que a maioria dos alunos consumiam a alimentação porque tinham

necessidade/fome e não por uma questão de escolha. Mesmo com a descentralização do PNAE e a autogestão da alimentação escolar devolvida a escola, observamos que em estudos de Machado *et al* (2013), apenas os pequenos municípios fazem de fato a autogestão das refeições, totalizando 1% dos municípios do estado de Santa Catarina, deixando os grandes municípios com terceirização parcial do serviço.

Há um acúmulo grande de estudos sobre alimentação escolar enquanto um direito, porém, poucos estudos na relação que os alunos tem com o alimento. Os resultados obtidos da pesquisa mostram diferentes significados que os alunos atribuem à alimentação oferecida na escola pública como, por exemplo, necessidade e hábito. A questão da promoção da saúde em forma de alimentação saudável mostra-se frágil uma vez que é impossível sua obrigatoriedade. Por maior que possa ser a proibição de alguns alimentos em meios escolares a decisão final cabe ao aluno, em particular na fase da adolescência quando existe um grau de liberdade nas escolhas. Outro dado levantado pelos autores é a falta de nutricionistas, pois para cada 500 alunos, há de haver um nutricionista, e 68% dos municípios se encontram com essa situação irregular (PIRES, 2014).

Estas questões levantadas trazem para o primeiro plano a educação alimentar. Como se dá a adaptação à mudança no cardápio escolar? Fica igualmente uma interrogação quanto ao papel do professor e da escola enquanto transformadores da realidade. Nesta pesquisa nos interessa explorar em particular o papel dos gestores e nutricionistas enquanto performadores do ambiente alimentar na escola. Passamos agora às pesquisas sobre nutrição e o ambiente escolar (PIRES, 2014).

### **2.2.2 Nutrientes**

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Também pode-se dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos, processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, passam para o sangue, agindo sobre o organismo (MAHAN, 1995).

Todos os nutrientes (macro e micronutrientes) são essenciais e cada um deles apresenta um papel fundamental para o organismo. Assim, nenhum nutriente é mais ou menos importante que o outro. Todos eles são necessários para garantir a saúde (MAHAN, 1995).

Como exposto por Radaelli (2011) os macronutrientes são os nutrientes dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos. São especificamente os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

A ingestão inadequada de macro e micronutrientes estão cada vez mais comum nos dias atuais, o que aumenta consideravelmente o mau desenvolvimento físico e mental dos indivíduos. O desenvolvimento de doenças cardiovasculares, estados de carência nutricional, desnutrição calórico-proteica, entre outros, são os sintomas mais comumente associados ao desequilíbrio da oferta nutricional. De acordo com Organização Mundial a Saúde (OMS), as principais carências de micronutrientes apresentadas mundialmente são ferro, vitamina A e iodo e de macronutrientes são proteínas e calorias (VELASQUEZ, 1997).

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a IDR é a quantidade de proteínas, vitaminas e minerais que deve ser consumida diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de uma população sadia. Desse modo, os valores quanto aos macros e micronutrientes orientados conforme a IDR estabelecida, devem ser as quantidades mínimas asseguradas aos indivíduos, visando a manutenção ou recuperação do estado nutricional do indivíduo (VELASQUEZ, 1997).

### 2.3 Obesidade Infantil

A obesidade definida como um excesso de gordura corporal relacionado à massa magra, e o sobrepeso como uma proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura são condições de etiologia multifatorial, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos. Existe uma grande variabilidade biológica entre os indivíduos em relação ao armazenamento do excesso de energia ingerida condicionada por seu patrimônio genético (Margarey, *et al.*, 2001).



Em vários estudos epidemiológicos que tratam da questão, a obesidade é definida, como sendo o acúmulo excessivo de gordura no organismo. Considerada uma doença multifatorial, a obesidade, principalmente a obesidade visceral, está intimamente relacionada ao desenvolvimento de inúmeras desordens metabólicas, incluindo-se a intolerância à glicose, hiperlipidemia, complicações cardiovasculares e acidente vascular cerebral (DÂMASO, 2003).

Para Mello, Luft e Meyer (2004), “a definição de obesidade é muito simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. “O visual do corpo é o grande elemento a ser utilizado”. Quando se pretende definir, utilizando-se métodos científicos, se uma criança ou adolescente está acima do peso considerado ideal para sua faixa etária, alguns métodos de avaliação são indicados e aceitos como válidos. A hidro densitometria, a hidrometria, o método de infravermelho próximo, a ultrassonografia, a ressonância nuclear magnética, a tomografia computadorizada, são alguns exemplos. Porém, segundo Sigulem *et al* (2007), são métodos não apropriados para estudos populacionais e sim para a prática clínica, constituindo-se, na sua maioria, em métodos caros, estando restritos a centros especializados de pesquisa.

A soma das 4 pregas (tríceps, bíceps, subescapular e supra-iliaca) mostra-se eficaz no diagnóstico da obesidade, para ambos os sexos. Uma grande limitação do método é a necessidade de avaliadores altamente treinados. Outra limitação está relacionada ao grau de obesidade, já que é extremamente difícil a aferição de pregas em grandes obesos. A circunferência média do braço (CMB) é um indicador que pode ser utilizado sozinho ou associado com a prega cutânea do tríceps para avaliar composição corporal, quando dados de peso e estatura não estão disponíveis, sendo considerado um método prático (SIGULEM *et al* 2007).

Os fatores genéticos têm ação permissiva para que os fatores ambientais possam atuar, como se criassem “ambiente interno” favorável à produção do ganho excessivo de peso (sobrepeso e obesidade), e são alguns os estudos que apontam para o papel de fatores biológicos no seu desenvolvimento (DANADIAN, *et al*, 2001).

A obesidade é uma doença grave e um importante problema de saúde pública, que se caracteriza por um aumento da massa gorda corporal. Os dados epidemiológicos indicam um aumento da prevalência do excesso de peso e da obesidade em crianças e adolescentes. Os resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

(IBGE), confirmam a trajetória do aumento do peso das crianças brasileiras como um todo.

É consenso que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância, o manejo pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade. (MELLO *et al* 2004).

Segundo Diamond citado por Oliveira et al. (2007), “a obesidade na América é uma epidemia silenciosa, uma vez que o reconhecimento clínico dos riscos da enfermidade, por parte dos médicos, não é satisfatório, existindo uma dificuldade em quantificá-la e tratá-la eficazmente, além da inexistência de programas de prevenção”.

Entre as crianças e adolescentes a situação também tem causado preocupação pois, segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF/IBGE), realizada entre 2002 e 2003 pelo Ministério da Saúde, 16,7% das crianças e adolescentes entre 10 e 19 anos têm excesso de peso e, destes, 2,3% estão obesos (MINISTÉRIO da SAÚDE, 2003) .

Balaban e Silva (2001), em artigo de revisão, comentam que a obesidade, com sua multi-casualidade e múltiplas consequências, representa um desafio para os profissionais que trabalham com as crianças e que ações preventivas são importantes para evitar problemas futuros.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998) relata crescimento da obesidade infantil em aproximadamente 40% nos países Europeus nos últimos 10 anos. No Brasil os últimos dados fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) são de 2008/2009 (BRASIL, 2008).

As causas da obesidade Dâmaso et al (2003), fatores endógenos (genéticos, neuropsicológicos, endócrinos, metabólicos) representam 5%, dos casos de sobrepeso e obesidade. Já os fatores exógenos (externos), (origem comportamental, dietética e/ou ambiental) representam cerca de 95% dos casos.

A merenda escolar (gratuita) e as cantinas escolares (que geram renda para as APMs ou para particulares), mereceriam um estudo à parte por conta da importância que assumem na questão da ingestão alimentar propriamente dita, e, além disso, pelo apelo educacional que poderiam assumir dentro do ambiente escolar. Não foram encontradas citações que possam relacionar ganho de peso

excessivo com a qualidade da merenda escolar, diferentemente do que ocorre com os alimentos disponibilizados nas cantinas, que em geral são 198 produtos industrializados, ricos em açúcar e gordura saturada, o que lhes garante um paladar que atrai os alunos (COLLOCA, 2007).

Para Costa; Ribeiro e Ribeiro (2001), o programa de merenda escolar, além de cumprir seu papel de complementação nutricional, poderia contribuir no sentido de tornar-se um horário/espço pedagógico. Sugerem para tal a atuação em conjunto, do nutricionista, da merendeira e dos professores, organizando atividades de educação alimentar, na busca da aquisição de hábitos saudáveis de alimentação.

A existência da cantina na escola está condicionada por lei<sup>32</sup> à condição de não prejudicar a adesão ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), diferente do revela pesquisa realizada por Sturion *et al* (2005), mostrando que nas unidades de ensino que não dispõem de estabelecimentos que comercializam alimentos, há maior frequência de consumo da merenda escolar.

A linha de raciocínio seguida por vários estudos permite pensar, resumidamente, que o conjunto de fatores que contribuem para a questão da ingestão alimentar inadequada e/ou em excesso, estão ligados à: influência do mercado de consumo, ao apelo da mídia, ao aumento do poder de compra das populações do Brasil, às facilidades de acesso à alimentos industrializados ricos em gordura e açúcar, à variedade de fast foods e a cultura, ainda presente, que entende que “criança gordinha é criança saudável”.

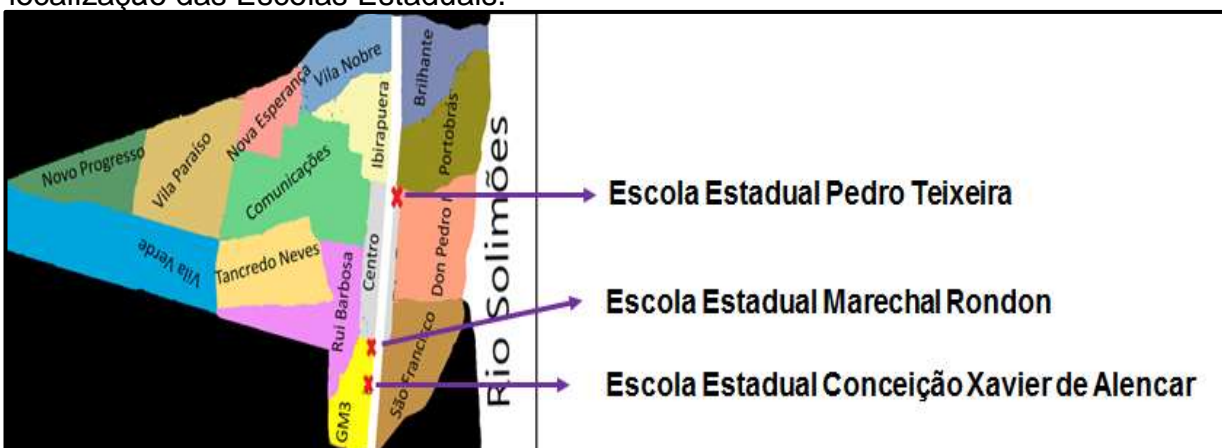
Por outro lado, quando pensamos nas prováveis causas da diminuição de gasto energético, decorrente de baixo nível de atividade física, é coerente dizer que a pouca oferta de espaços “seguros” para atividade física (jogos e brincadeiras) e o maior tempo gasto no uso das tecnologias para o lazer (tv, vídeo game, computador), são fatores que contribuem para a condição de sedentário que se encontram muitas crianças. Quando se juntam esses fatores, ingestão calórica em excesso e/ou inadequada mais sedentarismo, demandando balanço energético positivo, temos condições propícias para quadros 199 de sobrepeso e obesidade infantil (COLLOCA, 2007).

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

#### 3.1 Área de Estudo

O estudo foi realizado na cidade de Tabatinga-Amazonas, a qual está localizada à margem do Rio Solimões fazendo fronteira com a Colômbia e abrange uma área de 3.239,3 Km<sup>2</sup>, dividido entre zonas urbanas e rural compreendendo um total de 52.279 habitantes (Censo, 2010). As escolas Públicas escolhidas para o desenvolvimento da pesquisa estão situadas na Avenida da Amizade nº. 1041 (Figura 1).

**Figura 01** – Mapa do Município de Tabatinga-AM. Em destaque observa-se a localização das Escolas Estaduais.



Fonte: Secretaria Municipal de Tabatinga.

**Figura 02** – Escola Estadual Pedro Teixeira.



Fonte: MARTINS, Janaína da Silva. 2018.

**Figura 03** – Escola Estadual Marechal Rondon.



Fonte: MARTINS, Janaína da Silva. 2018.

**Figura 04** – Escola Estadual Conceição Xavier de Alencar.



Fonte: MARTINS, Janaína da Silva. 2018.

### 3.2 Coleta de Dados

O método de pesquisa que foi utilizado foi o de pesquisa-ação. Pesquisa – ação é quando concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com uma resolução de um problema coletivo. Os pesquisadores e participantes representativo da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (GIL 1991 apud Silva, 2001, p. 22).

O objetivo da pesquisa-ação é situacional e específico, ao passo que a pesquisa científica tradicional vai além da solução de problemas práticos e específicos (COHEN E MANION, 1994 apud ENGEL, 2000, p. 189).

No referido trabalho foi utilizado como pesquisa: pesquisa qualitativa e descritiva. Quanto às técnicas de pesquisa foram: questionários, folders e observação sistemática.

Na pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito que não pode ser traduzido em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significativos de significativos são básicas no processo de pesquisa qualitativa. Não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas.

O ambiente natural é a fonte direta da coleta de dados e o pesquisador é o instrumento – chave (Id., 2001, p. 20). Pesquisa descritiva visa descrever o fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume, em geral, a forma de levantamento (GIL, 1991 apud SILVA, 2001, p. 21).

Para a coleta de dados, a primeira atividade desenvolvida foi preparar o documento pedindo autorização das escolas para dar início a pesquisa. A segunda atividade foi verificar através de questionário como é a alimentação dos alunos, partindo desse ponto preparar Palestras e Dinâmicas a qual sensibilizasse os alunos da importância de uma alimentação saudável e os riscos que os mesmos podem adquirir através de uma má alimentação.

No dia 14 á 16/05/2018, das 07h00min as 11h00min, um total de 04 horas, foi aplicado a intervenção, na Escola Estadual Pedro Teixeira, nas turma do 07° ano 01 e 02, 08° ano 01 e 02, e 09° ano 01 do Ensino Fundamental, sendo respectivamente com 32, 30 e 29 alunos cada turma, no turno matutino.

No dia 08 e 09/05/2018, das 07h00min as 11h00min, um total de 04 horas, foi aplicado a intervenção, na Escola Estadual Marechal Rondon, nas turmas do 1° ano 01 e 02, a o 2° 01 e 02 do Ensino Médio, com media de 30 alunos em cada turma, no turno matutino.

No dia 06/06/2018, das 13h00min as 17h00min, um total de 02 horas, sendo a ultima escola que foi aplicada a intervenção, a Escola Estadual Conceição Xavier de Alencar, nas turma do 07° ano 01 e 02, e o 09° ano 01 e 02, do Ensino Fundamental, possuindo 30 alunos na primeira turma mencionada, 27 alunos no 09° ano 01, e 32 alunos 09° ano 02, no turno vespertino.

A intervenção teve como tema "Perfil alimentar", com os objetivos de expor e repassar o perfil de uma alimentação saudável, para a manutenção de peso saudável e a prevenção da obesidade, e doenças causadas por uma má

alimentação. As mensagens que foram repassadas ao público alvo que ali estavam presentes, tiveram duas pressuposições: hábitos saudáveis em sua dieta e estimular o consumo de alimentação saudável ao invés de formular proibições.

As principais mensagens incluíam: consumo de alimentos variados, em 4 refeições ao dia; aumento da atividade física diária; ingestão de arroz e feijão todos os dias, acompanhados de legumes e vegetais folhosos; ingestão de 4 a 5 porções de frutas todos os dias; redução do açúcar; evitar uso de refrigerantes; para lanches, comer frutas ao invés de biscoitos, bolos e salgadinhos; comer pouco sal; usar óleos e azeite ao invés de outras gorduras; tomar leite e comer produtos lácteos, com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes por dia.

O que é uma Alimentação Adequada e Saudável? Uma alimentação saudável é uma alimentação ou nutrição em que se deve de comer bem e de forma equilibrada. Os adultos tem uma alimentação diferente das crianças, porque enquanto as crianças devem se desenvolver, os adultos devem manter o peso. Deve-se ter uma alimentação equilibrada para que haja desenvolvimento, manutenção do peso, mas também para ter-se uma boa saúde.

Após ser aplicada a intervenção nas referidas escolas, ocorreu uma dinâmica, a qual os alunos foram divididos em grupos com 05 componentes, cada grupo teve como objetivo expor suas opiniões e preocupações com a alimentação que levam em seu dia-a-dia, para evitarem problemas futuros, observaram-se varias duvidas em relação a certas doenças as quais os mesmos não sabiam que a causa era a alimentação, os grupos fizeram debates entre si e colocaram experiências que presenciaram, sobre casos de doenças adquiridas por uma má alimentação.

Sendo feita a intervenção e a dinâmica, foi aplicado o questionário individual sem que os mesmos se identificassem, para saber como anda o perfil alimentar dos alunos.



**Figura 5:** Alunos preenchendo o formulário individual sobre o perfil alimentar.



**Fonte:** MARTINS, Janaína da Silva. 2018.

**Tabela 1.** Questionário do Aluno.

1	Sexo. ( ) M ( ) F
2	Como é o habito alimentar em sua família? ( ) Excelente ( ) Ótimo ( ) Regular
3	É frequente incluir verduras e frutas nas refeições de sua família? ( ) Sim ( ) Não
4	Quantas refeições realizam em sua família? ( ) 01 ( ) 02 ( ) 03 ou ( ) Mais de 03
5	Você possui habito alimentar saudável na escola? ( ) Sim ( ) Não
6	O que você costuma comer na escola? ( ) Frutas ( ) Refrigerante ( ) Salgadinhos
7	Você possui instrução sobre benefícios de uma alimentação saudável na escola? ( ) Sim ( ) Não
8	Você realiza uma refeição antes de ir à escola? ( ) Sim ( ) Não
9	Em sua opinião a escola oferece uma alimentação saudável? ( ) Sim ( ) Não
10	Os alimentos oferecidos na escola suprem suas necessidades de acordo com uma alimentação saudável ? ( ) Sim ( ) Não
11	Você conhece os danos á saúde causados pelo consumo excessivo de refrigerantes e doces? ( ) Sim ( ) Não
12	Quais doenças uma alimentação não saudável acarreta?

**Fonte:** MARTINS, Janaina da Silva, 2019.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Porcentagem do gênero sexual dos alunos da Escola Estadual Pedro Teixeira. Escola Estadual Marechal Rondon e Escola Estadual Conceição Xavier de Alencar – GM3.

Nas escolas estaduais foram aplicados os questionários contendo doze (12) questões, sendo onze (11) perguntas objetivas e uma (01) discursiva.

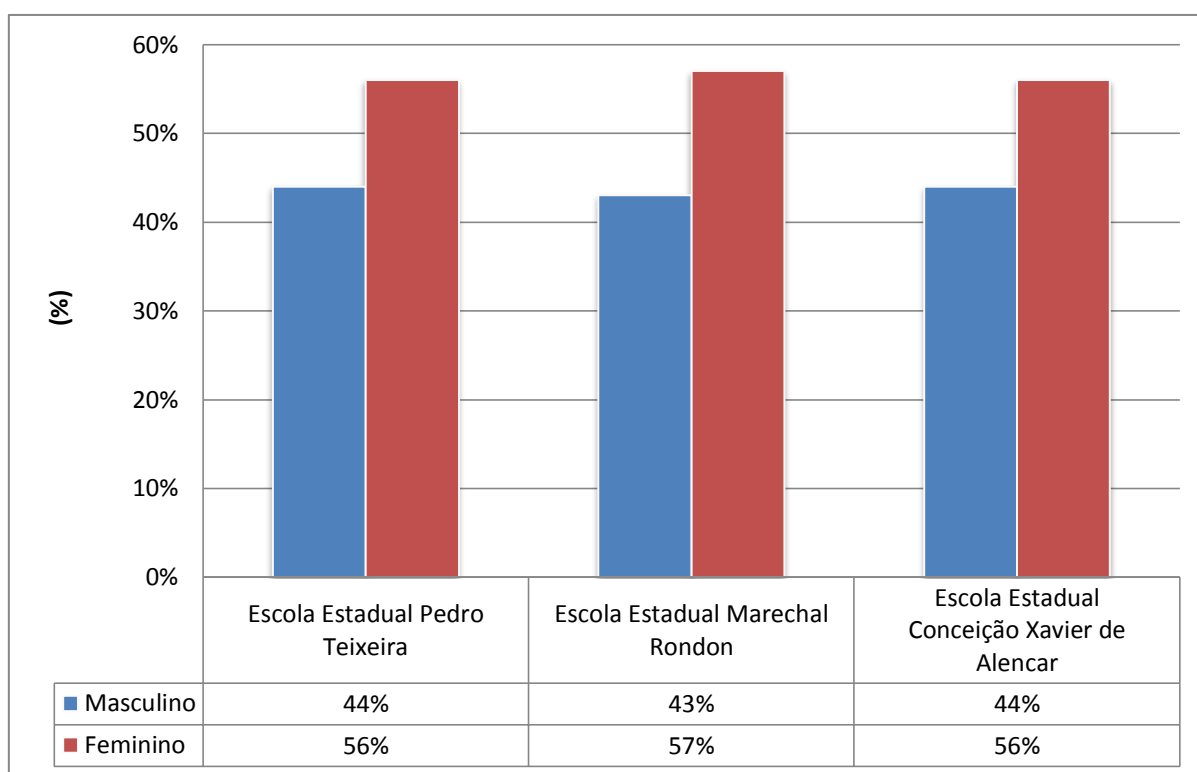


Na Escola Estadual Marechal Rondon as turmas foram: 7º ano 01 e 02, 8º ano 01 e 02, e os 9º ano 01 do Ensino Fundamental, sendo respectivamente com 32, 30 e 29 alunos cada turma, no turno matutino.

A seguir serão apresentadas as respectivas respostas dos alunos para as perguntas realizadas a eles através do questionário. Respectivamente na ordem das respostas do mesmo.

Como resposta, em relação a questão 01, lhes foi perguntado de que gênero sexual eram, como se pode observar no Gráfico 01.

**Gráfico 01** – Percentual das respostas dos alunos quanto ao gênero sexual.



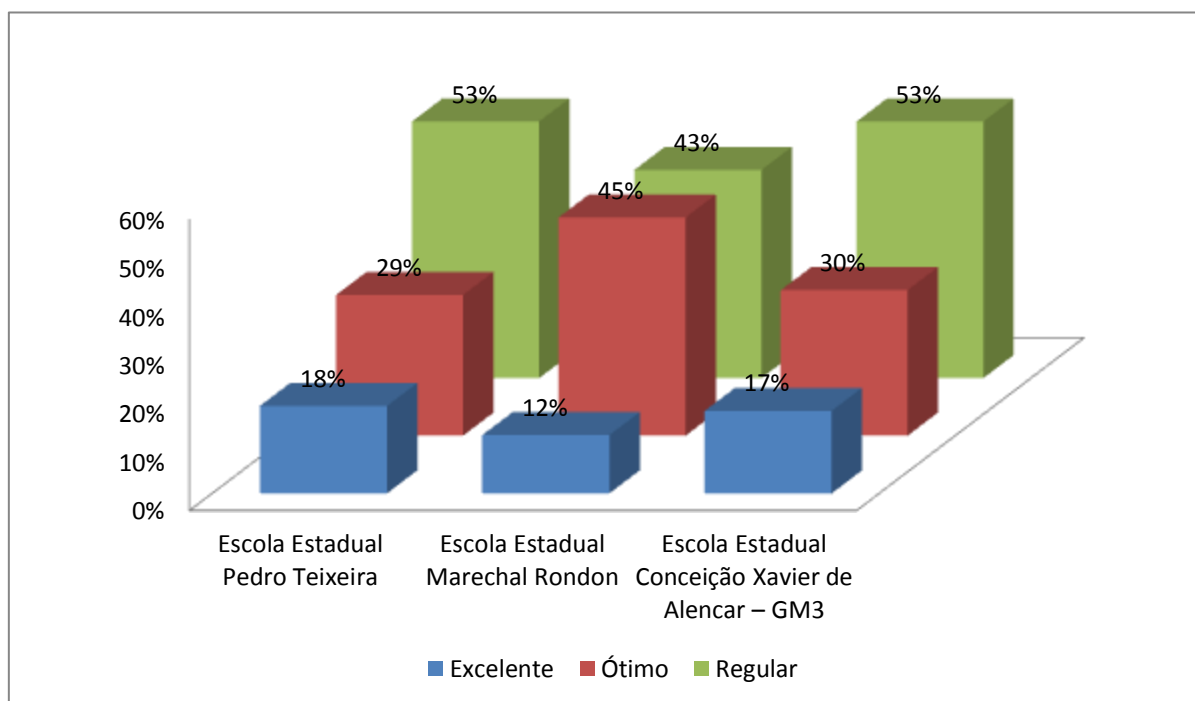
Fonte: MARTINS, 2018.

O conceito de sexo refere-se tanto aos órgãos reprodutores, como a suas características biológicas e cromossômicas. (LEAL et al., 2017). São questões biologicamente construídas. Para Canella (2006, p.84), “a diferenciação dos sexos se inicia biologicamente, e a partir daí a sociedade, o registro civil, as famílias moldam de acordo com seu reconhecimento sexual”. De acordo com o questionário aplicado, como se observa no Gráfico 01, das três escolas onde foi realizada a coleta de dados, a maioria das alunas eram do sexo feminino, apresentando respectivamente em duas escolas 56% de alunas do sexo feminino. Enquanto os 44% dos alunos eram do sexo masculino.

#### 4.2 Hábito alimentar na Família.

A seguir no Gráfico 02, há o demonstrativo de forma percentual das respostas dos alunos, na pergunta de como é o hábito alimentar em sua família.

**Gráfico 02** – Percentual das respostas dos alunos quanto ao hábito alimentar na família.



Fonte: MARTINS, 2018.

Analisando o Gráfico 02, verificou-se que 53% dos alunos, das escolas estaduais Pedro Teixeira e GM3 respectivamente responderam que possuíam um hábito alimentar regular, pensa-se que por haver contratempos dentro da família, principalmente por causa do trabalho, ocasionou-se este resultado; em contrapartida, a escola Marechal Rondon apontou que 45% dos alunos possuíam hábitos alimentares ótimos em sua família, no que destaca-se a presença dos pais como mediadores de uma alimentação saudável, observou-se que apenas 18% dos alunos da escola Pedro Teixeira, a minoria, respondeu que seus hábitos alimentares eram excelentes.

Muitas são as causas que interferem nos hábitos alimentares. É preciso, no entanto compreender a importância de manter uma boa alimentação no dia a dia. Os hábitos alimentares e os alimentos, em si, retratam o meio ambiente e a realidade social em que os indivíduos vivem. Dessa forma, a alimentação além da sua função

biológica, deve ser compreendida nas dimensões sociais, culturais, econômicas, ambientais, religiosas, emocionais, psicológicas e outras (OLIVEIRA, 2012; BRASIL, 2013).

O hábito alimentar saudável é uma condição de saúde que necessita ser despertada desde os primeiros anos. Assim aborda Canesqui e Garcia (2005, p. 306), onde esclarecem que a escolha alimentar é despertada muito cedo, desde a infância, por meio das sensações (tátil, gustativa, olfativa) sobre o que se come, e é pouco permeável homogeneizar essas escolhas de acordo com a imposição feita pela produção e distribuição massificada. “A escolha alimentar também faz uma interlocução com os recursos, gostos e hábitos, e dependem de maneira direta da classe social do indivíduo e da cultura em que vive”.

A família é uma das principais responsáveis pelo desenvolvimento, pela educação, pela afetividade, pelo bem-estar, pela proteção e segurança da criança. A família tem um papel vital na formação de cada sujeito, um deles é ser elo entre o mundo e a sociedade (MORAES; DIAS, 2012).

Nessa perspectiva, para compreender as novas formas das famílias se relacionarem e conviverem, fatores importantes como o grande distanciamento entre os locais de moradia e os locais de trabalho e estudo, a incompatibilidade de horários, bem como a redução do tempo livre precisam ser considerados. Essas condições muitas vezes impedem atividades como fazer juntos as refeições, tempo para convívio, interação, troca afetiva e lazer (MORAES; DIAS, 2012; OLIVEIRA, 2012).

Assim, deve-se levar em conta não apenas esses fatores já citados, mas também a influência das relações familiares, bem como os fatores psicológicos para compreender a questão das preferências e dos hábitos alimentares, já que as crianças copiam as preferências alimentares dos pais, e da família em geral (COELHO; PIRES, 2014).

“O ambiente domiciliar representa um fator de proteção à adesão de dietas saudáveis e controle de peso entre adolescentes, por envolver a maior participação dos familiares no controle de escolhas, compra e preparo dos alimentos” (SILVA et al., 2015, p.3303).

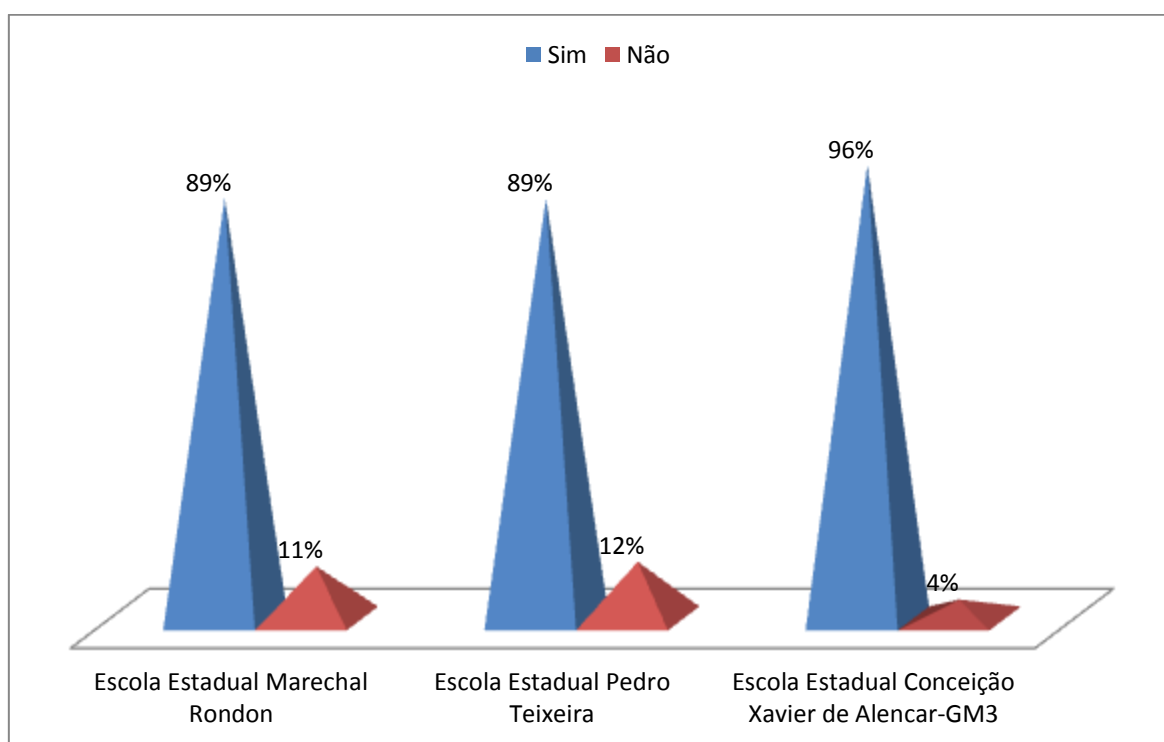
A dimensão afetiva, relacionada à alimentação envolve a relação com o outro, e está presente nas refeições familiares. São as famílias que “[...] transmitem aos

seus membros estes significados culturais, sociais e os valores individuais relacionados à alimentação, nutrição e hábitos” (MAYER; WEBER, 2014, p. 118).

#### 4.3 Verduras e Frutas nas refeições familiares

No Gráfico 03, foi indagado aos alunos a com frequência com que ingerem verduras e frutas nas refeições familiares.

**Gráfico 03** – Percentual das respostas dos alunos quanto a inclusão de verduras e frutas nas refeições familiares.



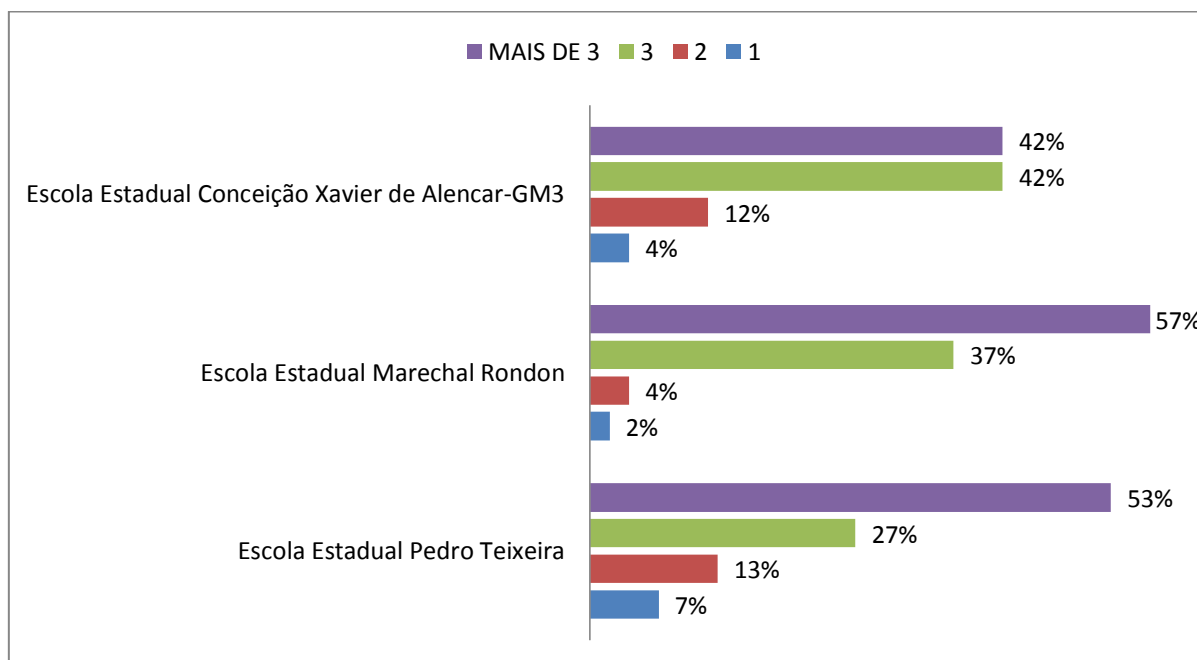
**Fonte:** MARTINS, 2018.

Observa-se que na escola GM3 96% dos alunos em sua maioria apontaram fazer a ingestão tanto de frutas como também de verduras durante as refeições. Enquanto que 89% dos alunos das escolas Marechal Rondon e Pedro Teixeira ingerem estes alimentos em menor quantidade, a escola que mostrou uma menor taxa de ingestão desses alimentos, portanto, foi a escola GM3 com apenas 4%, seguida da escola Marechal Rondon com 11%, onde os alunos marcaram que não é incluída nem verduras e nem frutas de maneira regular nas refeições da família.

#### 4.4 Quantidade de refeições

No Gráfico 04, perguntou-se aos alunos quantas refeições os mesmos realizam junto a sua família.

**Gráfico 04** – Percentual das respostas dos alunos quanto ao número de refeições realizadas na família.



Fonte: MARTINS, 2018.

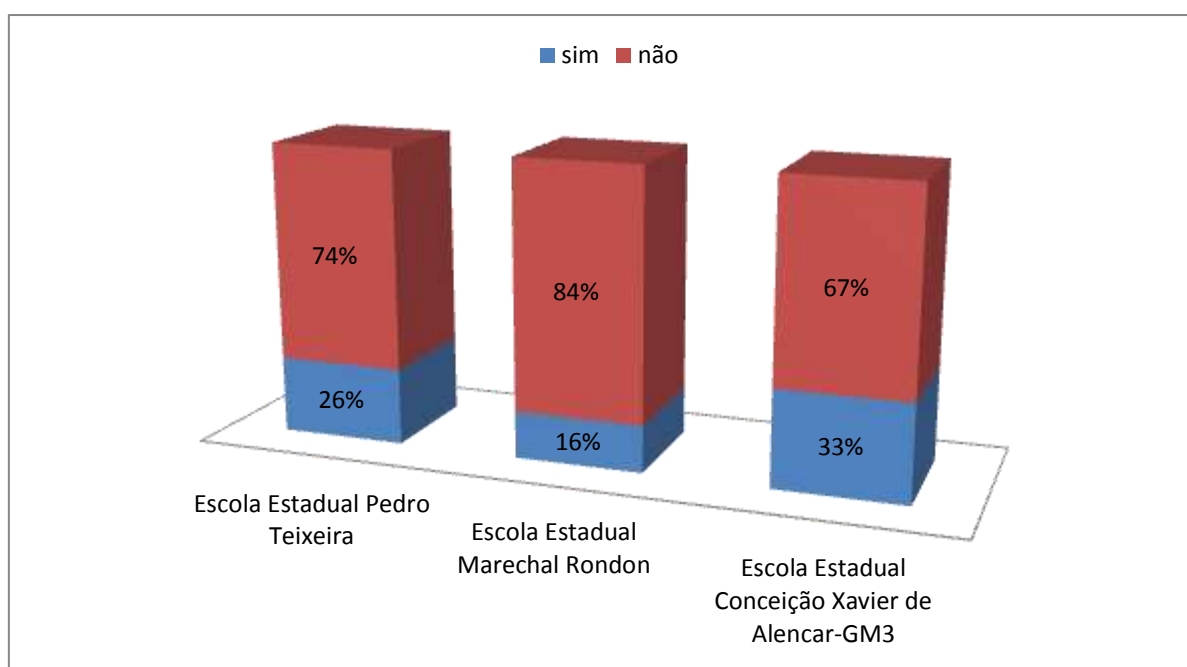
Nota-se que nas escolas Marechal Rondon e Pedro Teixeira foram as que apresentaram as maiores taxas, onde 53% e 57% dos alunos disseram que realizam as suas refeições mais de três vezes ao dia, no entanto não se sabe exatamente se essas refeições são todas saudáveis ou não; na Escola GM3 42% dos alunos afirmaram que realizam somente três refeições por dia, enquanto 13% da escola Pedro Teixeira afirmaram realizar apenas duas refeições por dia; já a escola que apresentou o menor número de refeições foi Marechal Rondon onde 2% dos alunos marcaram que realizam apenas uma refeição por dia.

Esses achados corroboram que existe associação direta entre nível socioeconômico e hábito de realizar as refeições com os pais, assim como associação inversa entre nível socioeconômico e hábito de comer enquanto assistem à televisão, conforme observado em ampla literatura. Esses resultados apontam para a necessidade de intensificação e ampliação das ações de promoção de saúde dirigidas a jovens e famílias (LEVY et al., 2010).

#### 4.5 Hábito Alimentar do Aluno

No Gráfico 05, demonstra-se a questão 5 onde lhes foi perguntado se os alunos possuem hábito alimentar saudável.

**Gráfico 05** – Percentual das respostas dos alunos quanto ao hábito alimentar saudável do mesmo.



Fonte: MARTINS, 2018.

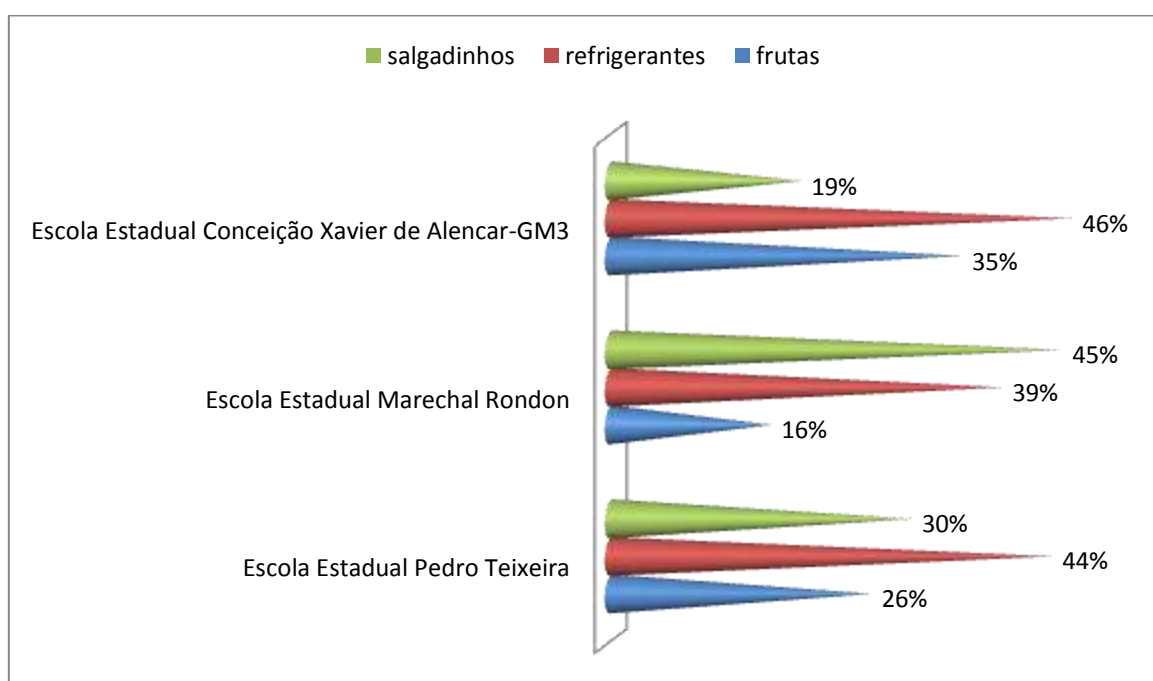
Observa-se notadamente, que a grande maioria dos alunos, das três escolas onde foi feita a coleta de dados, não possuem hábito alimentar saudável. Sendo que as escolas que apresentaram maior taxa foram a escola Marechal Rondon com 84% e a escola Pedro Teixeira com 74%. Enquanto na escola GM3 foi de 67%, ou seja, nas três escolas a maioria dos alunos afirmaram não ter um hábito alimentar saudável. Sobre esta questão é necessário avaliar os motivos que levam ou influenciam esses alunos a não manterem uma alimentação adequada. O ambiente onde estão inseridos é um dos fatores que influenciam na alimentação dos alunos, como, por exemplo, a própria escola. Pode-se deduzir, portanto, que não há influência somente dos familiares, mas sim do ambiente escolar, que por sua vez, nesse ambiente os alunos estão longe dos “olhos” dos pais.

O alimento dentro da escola deve ser visto na sua função pedagógica e ser utilizado para promover estratégias e ações para que se transformem as práticas alimentares saudáveis conforme previsto pelo programa nacional de alimentação escolar. A intenção é de que os jovens tenham consciência das suas escolhas alimentares, conhecimento este que levará à formação de hábitos alimentares que deverão perdurar por toda a vida (BRASIL, 2012; BRASIL, 2013; GABRIEL et al., 2011).

#### 4.6 Alimentação na Escola

No Gráfico 06, foi questionado aos alunos o que os mesmos costumam comer na escola.

**Gráfico 06** – Percentual das respostas quanto ao o que os alunos costumam comer na escola.



Fonte: MARTINS, 2018.

Analisando o gráfico, pode-se observar que entre as três opções destacadas no questionário a respeito dos alimentos consumidos (salgadinhos, refrigerantes e frutas), a maioria dos alunos das três escolas mostraram-se consumidoras principalmente do refrigerante com quase 50% de consumo desse industrializado.

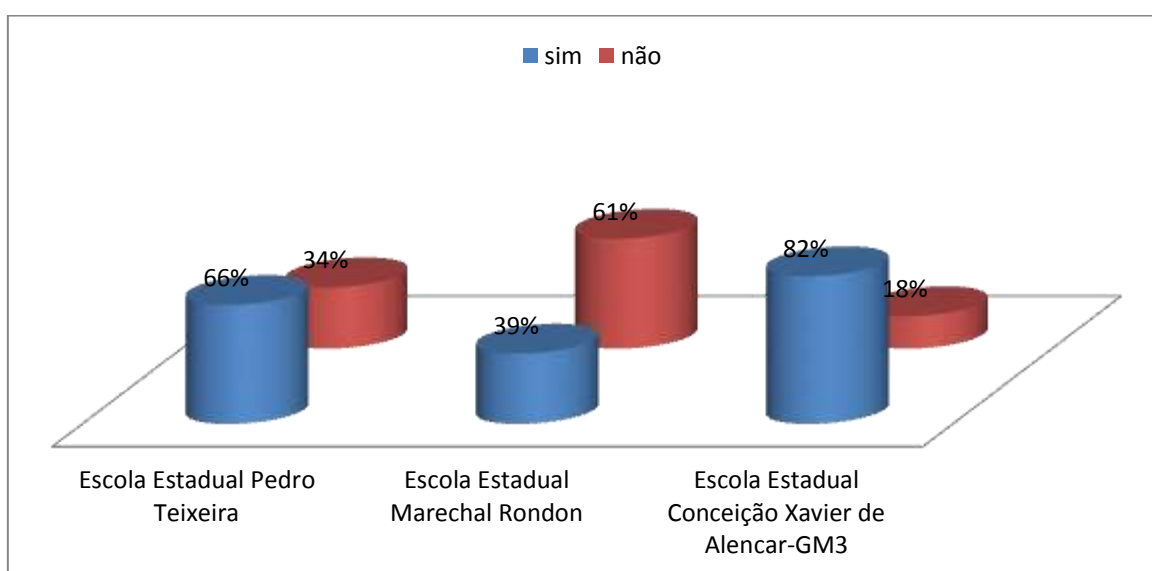
Os alunos consomem mais refrigerantes em comparação a outros alimentos, sejam eles saudáveis ou não; o consumo do salgadinho também se mostrou expressivo, onde a escola Marechal Rondon apresentou 45%, a escola Pedro Teixeira apresentou 30%, seguida da escola GM3 com 19%, nesta categoria incluem-se salgadinhos como pasteis, batatas fritas em pacotes, entre outros. Em relação ao consumo de frutas a maior porcentagem de consumo foi dos alunos da escola GM3 com 35%, seguida de 26% dos alunos da escola Pedro Teixeira, no entanto esse tipo de refeição é levado de suas casas até à escola, não sendo uma opção no ambiente escolar.

A educação nutricional é essencial e deve basear-se em um processo ativo, lúdico e interativo, em que educar consiste em ensinar e treinar, motivando as trocas entre o aluno e o educador por meio de palavras de fácil compreensão, aliada a um ambiente favorável ao aprendizado (JORGE;PERES, 2004 apud SILVEIRA; ANDRADE;GUIMARÃES, 2009).

#### 4.7 Benefícios de uma Alimentação Saudável na Escola

O Gráfico 07, demonstra o resultado das respostas dos discentes no que diz respeito se eles possuem instrução sobre os benefícios de uma alimentação saudável na escola.

**Gráfico 07** – Percentual das respostas quanto a instrução que possuem sobre os benefícios de uma alimentação saudável na escola.



Fonte: MARTINS, 2018.



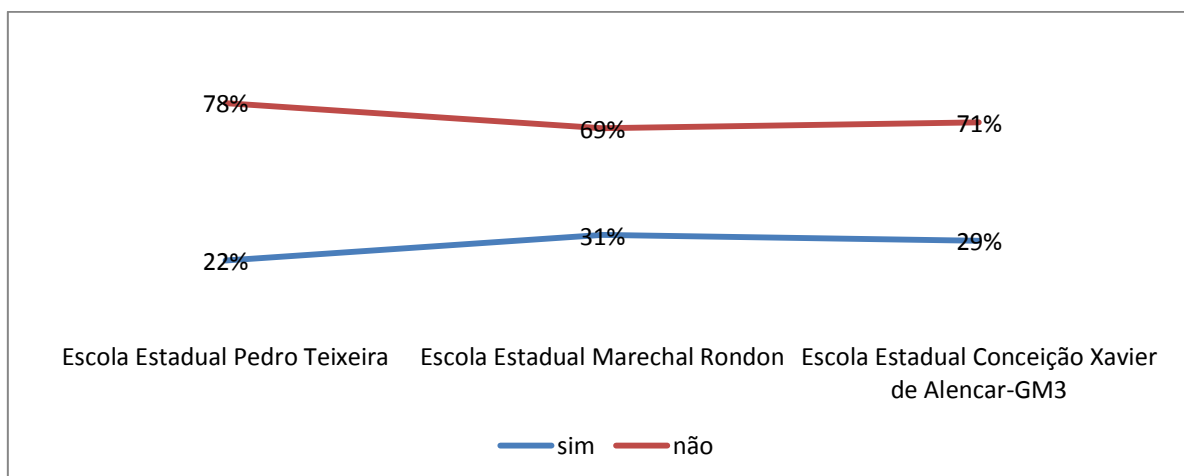
Nota-se acerca desta questão que em duas escolas, os alunos entrevistados disseram receber uma instrução alimentar saudável. Sendo a escola GM3 e Pedro Teixeira com 82% e 66% respectivamente. No entanto na escola Marechal Rondon observou-se uma taxa acentuada, sendo 61%, de alunos que disseram não receber instrução na escola a respeito da alimentação. A instituição inserindo no cotidiano escolar uma instrução alimentar adequada, além, de colocar na escola um cardápio mais variado, com alimentos nutritivos e saudáveis, acaba influenciando a rotina dos alunos, os quais por sua vez, irão se adaptar. Atualmente a falta de conhecimento sobre alimentação, nutrição, sua importância para o desenvolvimento físico, mental e para a qualidade de vida induz as pessoas ao não desenvolvimento de bons hábitos alimentares e, conseqüentemente, ao aparecimento de problemas relacionados à alimentação. Assim, é necessário discutir e propor medidas de prevenção em educação alimentar (OLIVEIRA, 2007).

Para que realmente o aluno entenda a importância de uma alimentação saudável, torna-se essencial que lhe seja propiciado reflexões que auxiliem na sistematização do conhecimento por meio da interação entre pensar, sentir e fazer. Desta forma, o discente deixará de ser apenas um observador e passa a participar ativamente, argumentando, expondo suas opiniões e dúvidas. Santos (2005, p. 158) salienta a “importância de estimular os alunos a conhecerem, valorizarem e aceitarem novos alimentos, adquirindo boas práticas alimentares”.

#### 4.8 Alimentação fora do ambiente Escolar

No Gráfico 08 está representado o percentual da pergunta número 8 do questionário, referente se os discentes realizam uma refeição antes de ir à escola.

**Gráfico 08** – Percentual das respostas quanto a realização de uma refeição antes de ir à escola.



Fonte: MARTINS, 2018.

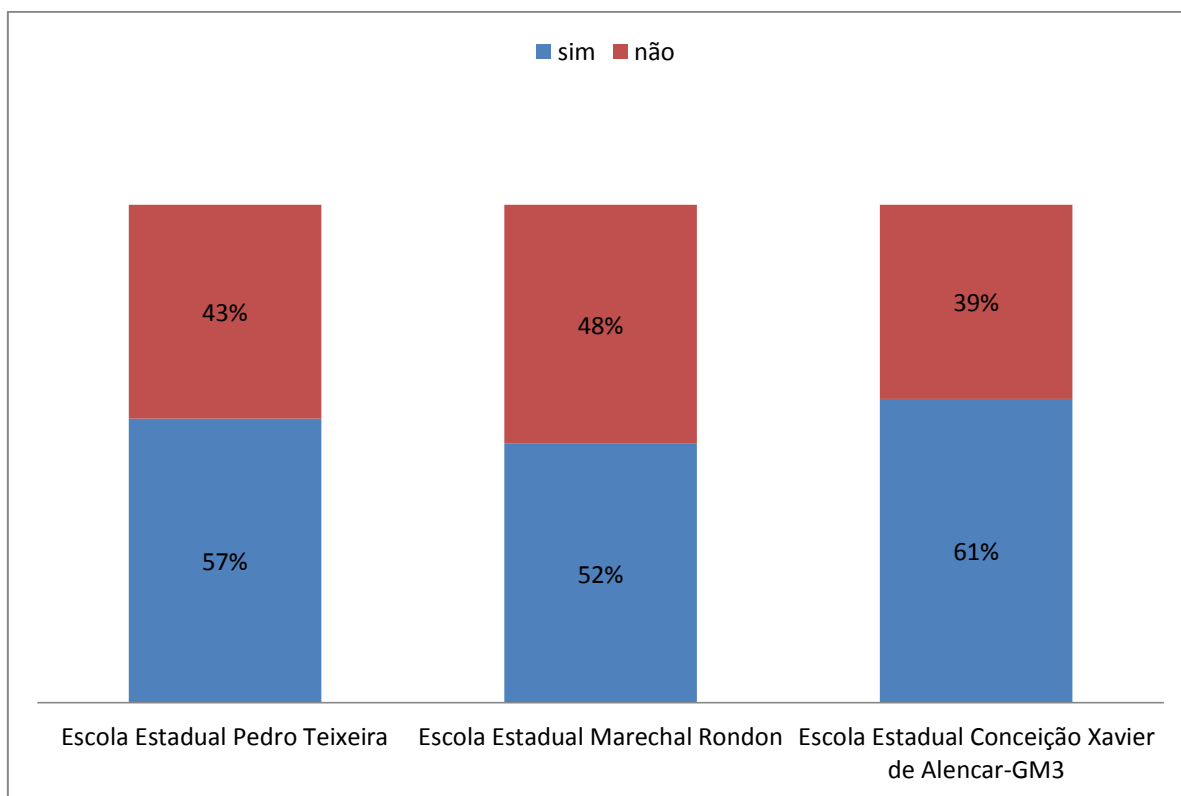
Verifica-se que 78% dos alunos da escola Pedro Teixeira e 71% dos alunos entrevistados da escola GM3 responderam que não realizam nenhuma refeição antes de ir à escola, no que por consequência afeta diretamente no ensino-aprendizagem do aluno, pois sabe-se que a fome que sente o incomoda de maneira intensa, ocasionando até distúrbios alimentares. A maior taxa de alunos que afirmaram que realizar uma refeição antes de ir à escola, foi a dos alunos da escola Marechal Rondon onde 31% deles afirmaram ter uma alimentação antes de entrar no ambiente escolar, no que por lógica estes possuem um grau de desempenho maior em comparação aos outros alunos.

Nessa linha de raciocínio, as refeições rotineiras descritas pelos adolescentes foram café da manhã, merenda, almoço, lanche e jantar. Mas, na realidade, não acontecem desta forma. Apesar de no discurso dos adolescentes a principal refeição do dia ser o café da manhã, na prática, a maioria não faz esta refeição por não ter apetite, não gostar, não ter tempo ou por acordar muito tarde e próximo da hora do almoço (SILVA et al., 2015).

#### 4.9 Alimentação Saudável na Escola

Na questão 9, lhes foi perguntado se a escola no qual estudam oferecem uma alimentação saudável, no qual as opiniões dos discentes está exposta no Gráfico 09.

**Gráfico 09** – Percentual das opiniões dos alunos referente a escola, se a mesma oferece uma alimentação saudável.



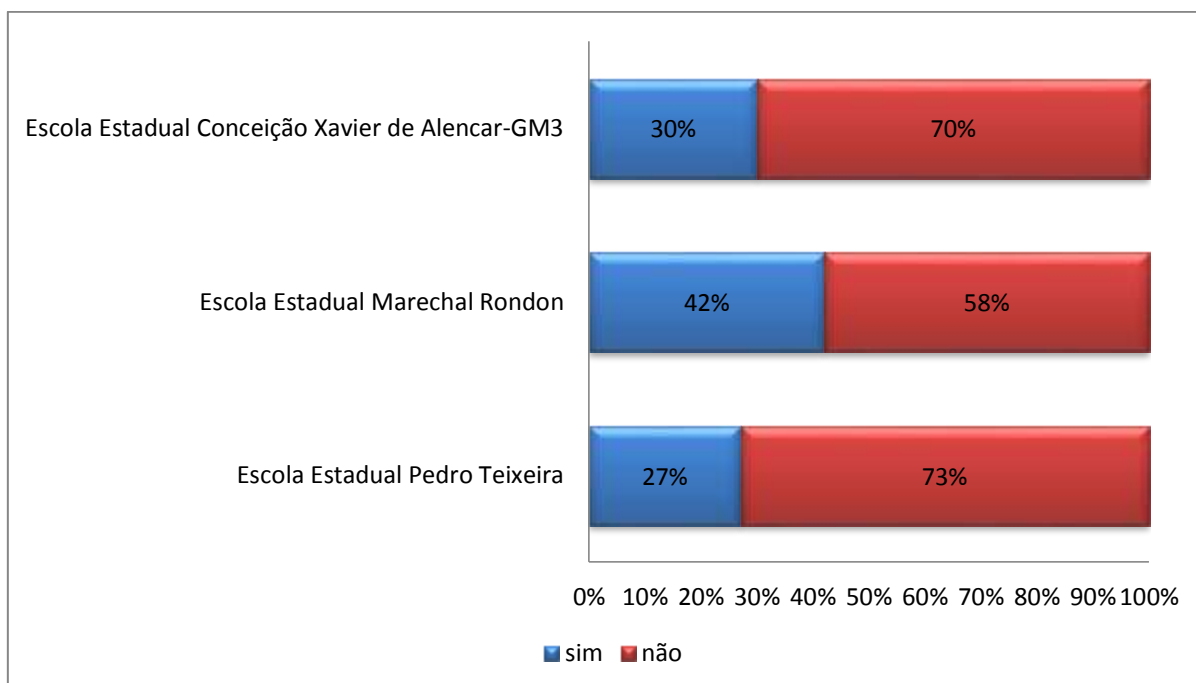
Fonte: MARTINS, 2018.

Observa-se que a escola GM3 com 61% e Pedro Teixeira com 57% dos alunos opinaram que a escola oferece sim uma alimentação saudável para os seus discentes, já 39% dos alunos da escola GM3 afirmaram que a escola não oferece alimentação saudável. Analisando este gráfico percebe-se que a diferença de opinião é mínima, ocasionando assim entre os alunos dúvidas em relação a este tema.

#### 4.10 Alimentos oferecidos na Escola para uma Alimentação Saudável

No Gráfico 10, observa-se o percentual das respostas se os alimentos oferecidos na escola suprem suas necessidades de acordo com uma alimentação saudável.

**Gráfico 10** – Percentual das respostas dos alunos se os alimentos oferecidos na escola suprem suas necessidades de acordo com uma alimentação saudável.



Fonte: MARTINS, 2018.

Avaliando o Gráfico 10, onde 70% a 73% dos alunos da escola GM3 e Pedro Teixeira afirmaram que a instituição não oferece alimentação saudável, considerando que não somente se trata da merenda escolar, mas sim das cantinas ali instaladas que vendem desde doces, salgados, refrigerantes entre outros. De acordo com os alunos, no entanto, a escola que apresenta uma maior porcentagem de alimentos saudáveis é Marechal Rondon, com 42%. Em contrapartida a escola Pedro Teixeira com 27%, onde os estudantes afirmam que a escola supre realmente a necessidades de uma alimentação saudável.

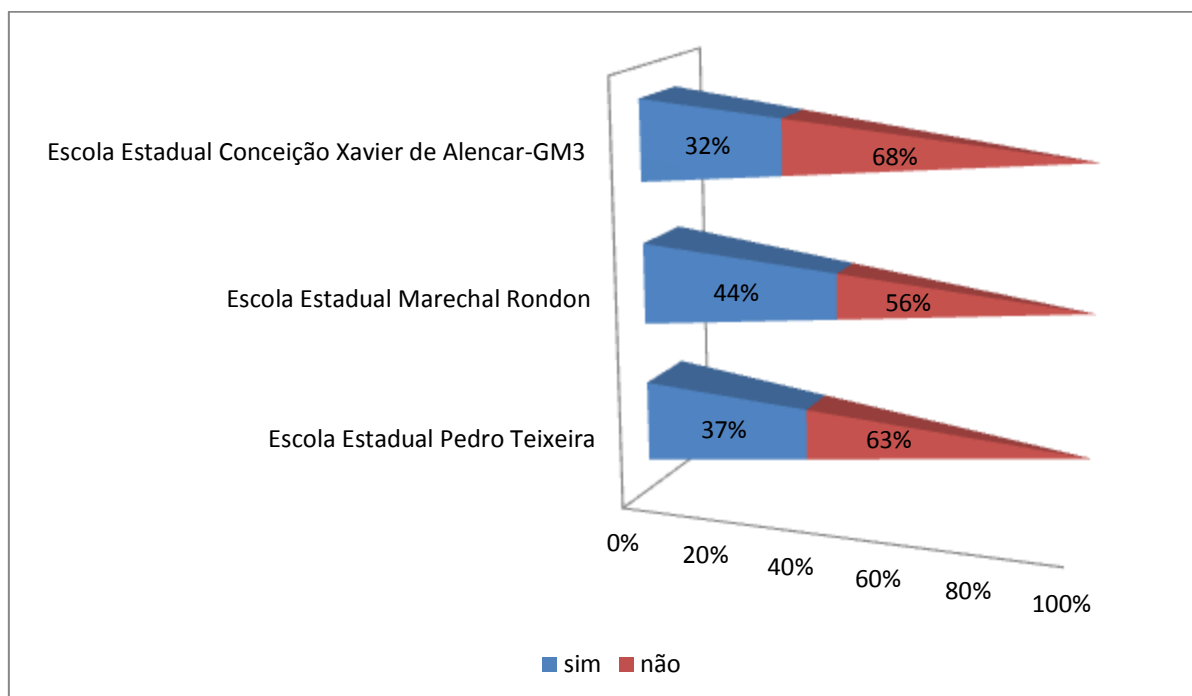
Segundo Cyrino e Pereira (2010), a promoção da saúde dentro do ambiente escolar, tem papel estratégico devido à expansão de acesso ao público infantil para tal desenvolvimento da educação nutricional.

Costa et al. (2001) reforça que o PNAE tem grande influência pedagógica, não só apenas em dirigir suas diretrizes em fornecer nutrientes e alimentação saudável aos escolares diariamente, mas um programa que visa somar para um ambiente educativo a ser explorado em questão de nutrição.

#### 4.11 Conhecimento dos Alunos Acerca do Consumo de Alimentos

Na questão de número 11, lhes foi indagado se eles conhecem os danos à saúde causados pelo consumo excessivo de refrigerantes e doces, no qual o percentual das repostas está exposto no Gráfico 11.

**Gráfico 11** – Percentual das respostas dos alunos quanto conhecimento pelos mesmo diante os danos causados a saúde pelo consumo excessivo de refrigerantes e doces.



**Fonte:** MARTINS, 2018.

Verifica-se que 68% dos discentes da escola GM3 não possuem conhecimento perante os danos causados à saúde do que lhes foi perguntado, já 44% dos alunos da escola Marechal Rondon responderam que sim, conhecem os danos à saúde.

Grande parte da população desconhece, ou quando conhece, por cultura ou descuido, deixa de praticar uma alimentação saudável. Segundo Oliveira (2007), a alimentação e a consequente nutrição são fatores que embasam e garantem o pleno desenvolvimento físico e intelectual de cada pessoa e, consequentemente, sua qualidade de vida.

O organismo humano precisa de consumo diário e contínuo de alimentos, em qualidade e quantidade capazes de suprir todas as necessidades e o funcionamento normal. É necessário verificar e dar importância ao valor nutricional do que se come.

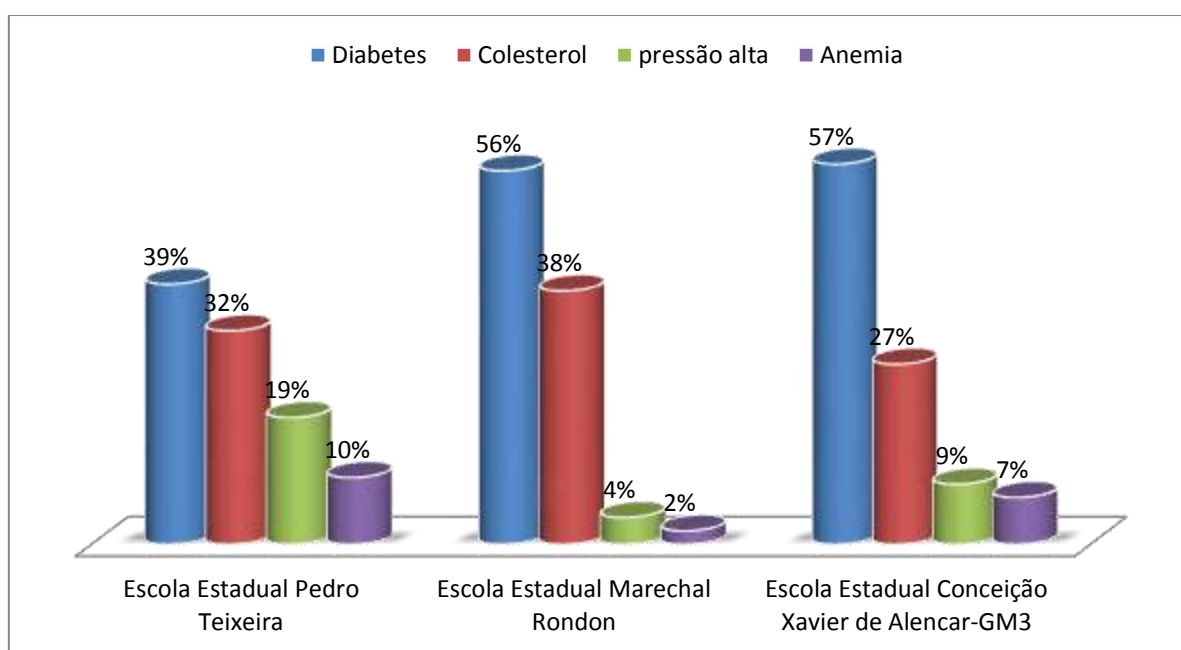
A falta de conhecimento sobre alimentação, nutrição, sua importância para o desenvolvimento físico, mental e para a qualidade de vida induz as pessoas ao não desenvolvimento de bons hábitos alimentares e, consequentemente, ao

aparecimento de problemas relacionados à alimentação. Assim, é necessário discutir e propor medidas de prevenção em educação alimentar (OLIVEIRA, 2007).

#### 4.12 Conhecimento dos alunos acerca dos problemas de saúde causados pela alimentação não saudável

Na 12ª e última questão passada aos alunos, lhes foi perguntado sobre se conheciam quais doenças acarretaria uma alimentação não saudável, exposta percentualmente no Gráfico 12.

**Gráfico 12** – Percentual das respostas dos alunos quanto os seus conhecimentos acerca dos problemas de saúde causados pela alimentação não saudável.



Fonte: MARTINS, 2018.

Quando perguntados sobre esta questão, os alunos responderam mais de uma doença, sendo que em todas as escolas a doença mais citada pelos alunos foi a diabetes, seguida do colesterol, pressão alta e anemia.

A obesidade infantil é considerada uma doença mais grave do que em adultos, pelo fato das peculiaridades da faixa etária e o desenvolvimento físico e mental da criança, que posteriormente vem associada ao surgimento de diabetes, hipertensão e colesterol, devido ao consumo excessivo por alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio.

Desencadeando a baixa autoestima, o rendimento escolar, o relacionamento pessoal e social levando principalmente a discriminação da aparência física, diante suas características notáveis pelo excesso de peso (SANTOS, 2013).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha do tema "Perfil Alimentar de Alunos de Escolas Públicas do Município de Tabatinga-AM", se deu a partir das observações feitas durante o estágio supervisionado II, onde foi possível constatar que a maioria dos alunos da Escola Estadual Xavier de Alencar apresentava dificuldade no ato da alimentação saudável. Baseado na dificuldade encontrada, o projeto teve como finalidade demonstrar aos alunos a importância da alimentação saudável, pois muitas doenças adquiridas, como diabetes, obesidade, colesterol alto e baixo, deve-se a má alimentação.

Sendo possível fazer o levantamento do perfil alimentar não apenas em uma única escola, e sim em mais duas, para mostrar a importância da alimentação saudável, identificar através de questionário hábitos alimentares e propor medidas que possam estimular o hábito da alimentação saudável nas referidas escolas.

Ao analisar as respostas dos alunos, das três escolas onde foi feita a coleta de dados, observou-se questões positivas e negativas. Onde algumas escolas apresentavam altos percentuais enquanto outras apresentavam uma baixa porcentagem em relação aos hábitos alimentares saudáveis, envolvendo a escola e a própria família como influenciadores no hábito alimentar dos alunos.

Alguns pontos que podem ser considerados negativos como, por exemplo, possuírem um hábito alimentar regular foi observado nas três escolas sendo mais de 50%. Enquanto que um dos pontos positivos observados foi que nas três escolas a maior porcentagem dos alunos disse consumir e incluir na sua alimentação diária frutas e verduras, sendo a maior porcentagem de 96%.

Conclui-se que este projeto contribuiu para incentivar cada vez mais os alunos aderirem uma alimentação saudável, e pode-se dar o diagnóstico se as escolas estão devidamente enquadradas nos padrões alimentícios para que os mesmos não corram o risco de doenças futuras.

Há muito que se fazer e se preocupar, mas cabe a cada um procurar o seu próprio bem estar, durante a intervenção e os diálogos foram surgindo dúvidas e colocadas experiências vivenciadas. Foi gratificante todo o trabalho desenvolvido no projeto, pois foi notório o quanto os alunos se preocupam com as situações que ocorrem na saúde, e o quanto os mesmos gostam de participar e falar sobre temas que são de suma importância para vida.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. ministério do desenvolvimento social e combate à fome. **Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais.** Caderno de atividades. Brasília: mds; secretaria nacional de segurança alimentar e nutricional, 2013a.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília: mds; secretaria nacional de segurança alimentar e nutricional, 2012.

BRASIL. (2008). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** Ministério do Planejamento Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 132.

BALABAN, Geni; SILVA, G.A.P.; Motta, M.E.F.A. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em diferentes classes socioeconômicas em Recife, PE. Pediatría.** São Paulo, 2001. Disponível em: <http://pediatria.saopaulo.usp.br/upload/pdf/537.pdf> . Acesso em: 03 dezembro. 2019.

COSTA, E.Q.; RIBEIRO, V.M.B. e RIBEIRO, E.C.O. **Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento.** Revista de Nutrição.v.14.n.3. Campinas, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v14n3/7789.pdf>. Acesso em: 04 dezembro 2019.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação.** In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Org.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. 306p. (Col. Antropologia e Saúde).

CANELA, P. R. B. **Sexo, sexualidade e gênero.** Revista brasileira de sexualidade humana. Volume 17 - Número 1, p. 81-100. Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana. São Paulo: Iglu, 2006.

COELHO, Helena Martins; PIRES, António Prazo. **Relações familiares e comportamento alimentar.** Revista psicologia: Teoria e pesquisa, Brasília, v. 30, p. 45-52, jan./ mar. 2014.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. **Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento.** Rev. Nutr., v. 14; n. 3; p. 225-229, Campinas, set./dez., 2001.

COLLOCA, Edson Aparecido. DUARTE Ana Cláudia Garcia de O. **OBESIDADE INFANTIL: ETIOLOGIA E ENCAMINHAMENTOS, UMA BUSCA NA LITERATURA.** 2007. Disponível em: <http://www.ufscar.br/~efe/pdf/2a/colloca.pdf>. Acesso em: 04 dezembro de 2019.

CYRINO, Eliana Goldfarb; PEREIRA, Maria Lúcia Toralles. **Reflexões sobre uma proposta de integração saúde-escola: o projeto saúde e educação de Botucatu, São Paulo.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2004.

DÂMASO et al, A. R. **Etiologia da Obesidade.** In: DÂMASO, A.R. (Coord.). Obesidade. Rio de Janeiro: Medsi, 2003. p.3-34.

Danadian K, Lewy V, Janosky JJ, Arslanian S. **Lipolysis in African-American children: is it a metabolic risk factor predisposing to obesity?** J Clin Endocrinol Metab 2001;87(7):3022-6.

ENGEL, Guido Irineu. **Pesquisa- ação.** Educar em Revista, núm. 16, pp. 181- 191 Universidade Federal do Paraná, 2000.

FONSECA, Alexandre Brasil; *et al.* **Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição.** Ciência e saúde coletiva, rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, set. 2011.

FROEHLICH, E.; SCHNEIDER, S.; **Relações de produção e consumo: a aquisição de produtos da agricultura familiar para o Programa de Alimentação Escolar no município de Dois Irmãos (RS).** UFRGS, 2011. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/pgdr/arquivos/819.pdf>. Acesso em 1 mar. 2019.

GABRIEL, Cristine Garcia; *et al.* **Alimentos comercializados nas escolas e estratégias de intervenção para promover a alimentação escolar saudável: revisão sistemática.** Revista do instituto Adolfo Lutz, São Paulo, v. 70, n. 4, p. 572-583, 2011.

LEAL, Nathalia Costa.; ZOCCAL, Sirlei Ivo Leito.; SABA, Marly. **A QUESTÃO DE GÊNERO NO CONTEXTO ESCOLAR.** Leopoldina. 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/w7/Downloads/758-1862-1-SM.pdf>. Acesso em: 04 dezembro de 2019.

LEVY, Renata Bertazzi; *et al.* **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE),** 2009. Ciência e saúde coletiva, rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3085-3097, out. 2010.

MACHADO, P. M. O.; *et al.* Caracterização do Programa de Alimentação Escolar no Estado de Santa Catarina. **Rev. Nutr.**, Campinas, nov/dez, pp715-725, 2013.

Margarey AM, Daniels LA, Boulton TJ, Cockington RA. **Does fat intake predict adiposity in healthy children and adolescents aged 2-15y? A longitudinal analysis.** Eur J Clin Nut 2001;55(6):471-81.

MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 8a ed. São Paulo: Roca, 1995.

MAYER, Ana Paula Franco; WEBER, Lídia Natalia Dobriansky. **Relações entre a obesidade na infância e adolescência e a percepção de práticas de alimentação e estilos educativos parentais.** Psicologia e argumento, v. 32, n. 1, p. 143-153, jan./mar. 2014.

MELLO, E. D. ; LUFT, V.C. ; MEYER, Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?**. *Jornal de Pediatria*. v. 80. n.3. Rio Janeiro, 2004. p.173-182.  
Disponível em : . Acesso em: 04 dezembro 2019.

MORAES, Priscilla Machado; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. **Obesidade infantil a partir de um olhar histórico sobre alimentação**. *Revista interação psicológica*, Curitiba, v. 16, n. 2, p. 317-326, jul./dez. 2012.

MUNIZ, V. M.; CARVALHO, A. T. **Programa Nacional de Alimentação Escolar em município do estado da Paraíba: um estudo sob o olhar dos beneficiários do Programa**. *Revista de Nutrição Rev. Nutr.* vol.20 no.3, Campinas, Mai/Jun, 2007.

OLIVEIRA, Marilda Siriani. **Manual da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade**. 2007-2009. UFSCar.

OLIVEIRA, J. E. D. Educação e direito à alimentação. **Rev. Estudos avançados** Vol. 21 nº. 60, São Paulo, Mai/Ago. 2007.

OLIVEIRA, Willian Kaizer de. Hábitos alimentares contemporâneos e a elaboração de uma ética teológica em perspectiva. **Revista dos anais do congresso da faculdade de São Leopoldo**, São Leopoldo, v.1, p.1178-1194, 2012.

PIRES, Ana Carolina Bordinhão. **ALIMENTAÇÃO ESCOLAR COMO PROPOSTA SAUDÁVEL: A PERFORMATIVIDADE DOS PROFISSIONAIS FRENTE À REALIDADE ESCOLAR EM FLORIANÓPOLIS – SC**. Florianópolis. 2014.

RADAELLI, Patrícia. **Alimentação Saudável**. Ministério da Saúde / programa de atividades de parceria entre o Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). 2011.

SANTOS, M. A. **Biologia Educacional**. 17ª ed. São Paulo: Ática, 2005, p. 158 – 199.

SCHMIDHUBER, Josef. The growing global obesity problem: some policy options do address it. **Food and Nutrition Paper** (FAO), United Kingdom, n.83, p. 82-97, 2004.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis; *et al.* Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. *Ciência & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3299-3308, nov. 2015.

SILVA, Edna Lúcia da. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3. Ed. Ver. Atual.- Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.

SILVEIRA, J.C.; ANDRADE, L.A.D.C.; GUIMARÃES, E.M.A. **Avaliação do aprendizado de crianças sobre alimentação e nutrição comparada a dois métodos de abordagem didático**. *NUTRIR GERAIS-Revista digital de Nutrição*, Ipatinga, v.3, n.4, fev/jul.2009, p.371-383.

SIGULEM, et al. **Obesidade na Infância e na Adolescência**. Editora de Projetos Médicos - EPM. São Paulo.

STURION et al., G.L. **Fatores condicionantes da adesão dos alunos ao Programa de Alimentação.** Revista de Nutrição. v.18 n.2. Campinas, 2005.

Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732005000200001&script=sciarttext&tlng=pt>.

Acesso em: 04 dezembro 2008.

VELASQUEZ, Meléndez, et al. **Vitamin and mineral intake of adults resident in the area of metropolitan.** S. Paulo, Brazil. Rev Saúde Publ. 31(2):157-162. 1997.

VICENZI, Keli; *et al.* **Insegurança alimentar e excesso de peso em escolares do primeiro ano do ensino fundamental da rede municipal de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil.** ciência & saúde coletiva, v.31, n. 5, p. 1084-1094, maio 2015.

VIUNISKI, N. Obesidade em adultos, um desafio pediátrico? **Nutrição Brasil.** São Paulo. Ano XIII n.74. p.9-10. Set/out. 2005.