



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
**ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**



Simone Rafaela Floriano Franzin Marton

**EDUCAR PARA A SAÚDE: MERENDA ESCOLAR.**

**MEDIANEIRA  
2014**

**SIMONE RAFAELA FLORIANO FRANZIN MARTON**



**EDUCAR PARA A SAÚDE: MERENDA ESCOLAR.**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Votuporanga, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientador(a): Prof. Dr Daniel Rodrigues Blanco

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA**

MEDIANEIRA

2014



---

## TERMO DE APROVAÇÃO

### EDUCAR PARA A SAÚDE: MERENDA ESCOLAR

Por

**SIMONE RAFAELA FLORIANO FRANZIN MARTON**

Esta monografia foi apresentada às 10 h do dia 06 **de dezembro de 2014** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências - Polo de Votuporanga, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado. ....

---

Prof. Dr Daniel Rodrigues Blanco  
UTFPR – Câmpus Medianeira  
(orientador)

---

Prof Dr Edward Kavanagh  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Prof<sup>a</sup>. Me Cidmar Ortiz dos Santos  
UTFPR – Câmpus Medianeira

“Dedico este trabalho à minha família, aos amigos às crianças que dependem da alimentação escolar, enfim toda comunidade escolar, pelo incentivo e apoio no trabalho com a educação alimentar”.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meu esposo e minha filha , pela paciência, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu orientador Dr Daniel Rodrigues Blanco, pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

“Não existe revelação mais nítida da alma de uma sociedade do que a forma como esta trata as suas crianças!”

(Nelson Mandela)

## RESUMO

Marton, Simone R. F.Franzin **Educa para a saúde: Merenda escolar**. 2014.29 número de folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

A alimentação saudável principalmente na fase escolar pode prevenir uma série de doenças como anemia e diabetes, evitar a obesidade infantil e dar mais qualidade de vida a crianças e adolescentes, porém, tal tarefa não é tão simples quanto parece à alimentação escolar de muitas escolas por todo o Brasil ainda deixa muito a desejar, a merenda escolar deve ser cuidadosamente elaborada por nutricionistas observando as principais deficiências nutricionais dos alunos. Os cardápios devem ser preparados levando em conta o valor nutricional dos alimentos, garantindo dessa forma, os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças para garantir seu bem estar durante o período em que permanecem na escola.

A escola é o espaço social e o local onde o aluno dará sequência ao seu processo de socialização. O que nela se faz se diz e se valoriza representa um exemplo daquilo que a sociedade deseja e aprova. Comportamentos corretos frente a alimentação devem ser aprendidos na prática, no cotidiano da vida escolar, contribuindo para a formação de cidadãos responsáveis.

Desta forma, este trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo demonstrar a necessidade de um redirecionamento nos projetos educacionais que pretendem formar novas consciências e atitudes frente aos crescentes problemas em relação a alimentação saudável.

A alimentação de 24 alunos foi analisada por meio de perguntas de múltipla escolha, que considerava o tempo que o mesmo permanecia na escola e o período extraescolar. O que se observa é que a maioria dos escolares se alimentam da merenda oferecida na escola, logo se pode verificar através do cálculo do IMC realizado pelo profissional de educação física, que estes alunos não apresentavam resultado negativo ou preocupante como o sobrepeso ou até desnutrição. Pode-se concluir que a merenda escolar assume um papel primordial para crianças em idade

escolar, pois é a partir de um cardápio saudável que podemos evitar déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar.

Ao considerar preferências alimentares fora do âmbito escolar, percebe-se um déficit nas preferências nutricionais, o mesmo acontece com grupo de escolares que não fazem uso da merenda e acabam trazendo alimentos de casa.

Finalmente, pode-se concluir que se faz necessário uma mudança de paradigma por parte dos familiares de uma parte dos escolares, visto que ainda trazem alimentos que não compõem a classe de alimentos não saudáveis. Esse comportamento pode ser modificado com o auxílio da escola em práticas que abordem a reeducação alimentar, assim como a colaboração da nutricionista escolar com palestras e outras práticas.

**Palavras-chave:** Projetos educacionais, socialização, cidadãos responsáveis, vida escolar, alimentação.

## ABSTRACT

Marton, Simone R. F. Franzin Health education: Lunch school. 2014. 29 leaf number. Monograph (Specialization in Science Teaching). Federal Technological University of Parana Mediatix 2014.

A healthy diet especially during school can prevent a number of diseases such as anemia and diabetes, prevent childhood obesity, and provide greater quality of life for children and adolescents, however, such a task is not as simple as it looks for school feeding in many schools throughout Brazil still leaves much to be desired, school meals must be carefully prepared by nutritionists noting the major nutritional deficiencies of students. Menus must be prepared taking into account the nutritional value of foods, thus ensuring the necessary for the proper growth and development of children nutrients to ensure their welfare during the period in which they remain in school.

The school is the social space and the location where the student will follow the process of socialization. What if it says it does and appreciates is an example of what society wants and approves. Correct behaviors against the power must be learned in practice in everyday school life, contributing to the formation of responsible citizens. Thus, this work of Course Completion aimed to demonstrate the need for a redirection in educational projects that aim to form new consciousness and attitudes towards growing issues regarding healthy eating.

The Power of 24 students was analyzed by means of multiple-choice questions, which included the period that it remained in school and extraescolar period. What is observed is that most school feeding the lunch provided at school logo can be seen by calculating the BMI achieved by physical education, these students had no negative or worrying result as overweight or even malnutrition. Can conclude that the school lunch plays a major role in school-age children, because it is from a healthy menu that we can avoid deficits, nutritional deficiencies and excesses, and improve educational outcomes.

When considering food preferences outside the school context, we perceive a deficit in dietary preferences, so does the group of children who do not use the meals and end up bringing food from home.

Finally, we can conclude that it is necessary a paradigm shift from family members of one of the school, since it still does not bring foods that make up the class of unhealthy foods. This behavior can be modified with the help of school practices that address the nutritional education, and collaboration with the school nutritionist lectures and other practices.

Keywords: educational projects, socialization, responsible citizens, school life, nutritiona.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	Erro! Indicador não definido.
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>13</b>
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	15
2.1.1 Merenda Escolar .....	15
2.1.1.1 Estado Nutricional das crianças: IMC.....	17
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>18</b>
3.1 Local da pesquisa .....	18
3.2 Tipo de pesquisa .....	18
3.3 População e amostra .....	18
3.4 Instrumentos de coleta de dados .....	19
3.5 Análise dos dados .....	19
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>20</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>25</b>
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho vem tratar das preocupações acerca da educação alimentar no âmbito escolar e na comunidade local. De acordo com a nutricionista Adriana Palhares de Carvalho, “nos anos iniciais que o aluno começa a construir a sua autonomia e participar da sociedade como cidadã”. Assim foi vista a necessidade de elaborar um projeto pedagógico nos diversos níveis dos ensinos fundamental e infantil, com o objetivo de orientar os educandos sobre um futuro mais otimista em relação aos hábitos saudáveis.

A progressão da transição nutricional vem ocorrendo não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, com aumento da prevalência da obesidade em idades cada vez mais precoces. Tal fato tem sido motivo de preocupação e desafio para profissionais de saúde, já que o aumento da sua presença na população infantil é observado em diferentes partes do mundo e acarreta consequências negativas para a saúde e qualidade de vida neste estágio e em fases futuras. De acordo com Elisângela da Cunha (2010):

“A agricultura orgânica surgiu no Brasil na década de setenta; porém, a partir dos anos oitenta, com o crescimento da conscientização da necessidade de preservação ecológica, ocorreu a expansão da clientela dos alimentos oriundos do sistema de produção orgânica”.

A merenda oferecida pela escola deve ser nutricionalmente adequada e na forma de refeição coletiva, em horário propício, para assegurar uma melhor disposição infantil aos desafios da aprendizagem e orientar seus alunos para a prática de bons hábitos de vida. Alunos bem alimentados apresentam maior aproveitamento escolar, reduzindo os níveis de absenteísmo, repetência e evasão escolar, além de contribuir para o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento e manutenção das defesas imunológicas adequadas. Segundo as autoras Elisângela da Cunha; Anete Araújo de Sousa; Neila Maria Viçosa Machado(2010):

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), tem como objetivos a melhoria das condições nutricionais, a contribuição para a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Por meio da distribuição de refeições durante o intervalo das atividades escolares, o PNAE visa atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a aprendizagem dos estudantes, bem como para a formação de bons hábitos alimentares.

Neste sentido, há comprovações de que há menor percentual de desnutrição entre escolares que recebem alimentação escolar em relação aos que frequentam escolas que não a oferecem ou crianças não matriculadas em escolas.

O problema nutricional mais frequente em todo mundo é, muito provavelmente, a deficiência crônica de energia. Estimativas indiretas das Nações Unidas, baseadas na disponibilidade nacional de alimentos, informada pelos diversos países do globo, dão conta de que mais de 500 milhões de pessoas se apresentam cronicamente desnutridas. Apesar da redução mundial da prevalência da desnutrição infantil, atualmente é o problema de saúde pública mais importante dos países em desenvolvimento. Trata-se de uma doença de origem multicausal e complexa que tem suas raízes na pobreza.



## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

### 2.1 O PAPEL DA FAMÍLIA

A história familiar é muito importante para determinar a ocorrência da obesidade e de outros distúrbios de comportamento alimentar. A família pode interferir de forma significativa tanto no combate e prevenção, bem como no aumento da prevalência do sobrepeso e obesidade infantil. O estilo de vida sedentário e os hábitos alimentares inadequados do núcleo familiar são fatores que influenciam de forma direta na obesidade infanto-juvenil.

A maior parte de crianças e adolescentes acometidos pelo sobrepeso e obesidade nos países em desenvolvimento ainda são os da classe mais favorecida economicamente (LEÃO et al., 2003). Essa situação se inverte quando comparada com os países desenvolvidos, onde os mais afetados são os das classes de menor renda (MALINA, BOUCHARD e BAR-OR, 2004). Dentro dessa perspectiva, pode-se dizer então que, nos países em desenvolvimento, nos quais está inserido o Brasil, 19 apresenta-se maior prevalência de obesidade entre crianças e adolescentes de classes com maior renda e que, teoricamente, estudam em instituições particulares.

A prevalência do sobrepeso e obesidade que vem ocorrendo nos países em desenvolvimento afeta principalmente as classes de melhor renda. Mas observa-se também um crescimento nas classes menos favorecidas. No caso do Brasil, isto pode ser explicado pelo fato de que vem sendo constatada a ocorrência da chamada transição nutricional. Essa transição está sendo provocada em virtude da melhoria no poder de aquisição da família brasileira, e que por sua vez vem alterando consideravelmente os padrões de excesso de peso e obesidade também nessas camadas. A transição nutricional vem alterando o perfil de saúde das populações pelas quais vem ocorrendo. Nessas populações são identificadas alterações tanto nos padrões de nutrição como nos de consumo. (POPKIN et al., 1993).

A família é, sem sombra de dúvidas, um dos mais importantes colaboradores para o crescimento da prevalência da obesidade entre a faixa etária infanto-juvenil. Estudos comprovam essa significativa relação da família com o aumento da prevalência da obesidade em crianças e adolescentes. Sabe-se que crianças obesas têm grandes também chances de, quando adultas, se tornarem obesas, principalmente quando estas são filhas de pais obesos (SOARES e PETROSKI, 2003).

Dessa forma, o trabalho preventivo no ambiente familiar torna-se imprescindível para o controle e prevenção da obesidade infanto-juvenil. A adoção, por parte dos pais e demais integrantes da família de hábitos de vida saudável, partindo de uma alimentação balanceada e da prática de atividades físicas regulares, são fortes contribuintes os quais a família pode fornecer contra a obesidade.

É preciso entender que os cuidados com uma alimentação saudável devem ser aplicados desde o início da vida dos filhos. nível de atividade física dos pais pode influenciar de forma significativa no nível de atividade dos filhos. Da mesma forma pode ser constatado com a adoção de uma dieta alimentar balanceada, saudável. Isso evidencia a importância da família nesse processo contínuo de combate e prevenção ao sobrepeso e obesidade. ( *VASCONCELOS & MAIA,2001; CLELAND,etal.,20015*).

## 2.2 Alimentação saudável

A alimentação saudável e a busca pela maior qualidade de vida possível parece ser um dos principais objetivos da vida moderna. Comer com saúde, comer uma variedade de alimentos todos os dias (cereais, leite e derivados, carnes, pão, massas, frutas, legumes e vegetais), assim como tomar muito líquido, limitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e colesterol, restringir o consumo de bebidas alcoólicas, chá, café e outras bebidas que contenha cafeína, diminuir a quantidade de sal (sódio) nos alimentos, controlar seu peso. Nesse ponto de vista, foram realizadas algumas triagens a partir de questionários, como o objetivo de identificar as preferências alimentares dos alunos supracitados.

### 2.2.1 Merenda Escolar

No Brasil, nota-se a presença da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. As causas podem estar ligadas às mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares, como a prática de assistir televisão por várias horas por dia, a difusão dos jogos eletrônicos e o aumento do consumo de alimentos ricos em sal e gorduras.

Com esse olhar, foi criado o Conselho de Alimentação Escolar que tem como objetivo assessorar a administração municipal, fiscalizar e deliberar sobre todas as ações referentes a alimentação escolar destinados à merenda e garantir as boas práticas sanitárias e de higiene dos alimentos nas instituições de ensino, além de receber o relatório anual de gestão do programa de alimentação escolar.

Segundo o governo atual, é importante a participação de órgãos públicos e da comunidade na fiscalização e no controle da aplicação dos recursos destinados à merenda escolar. É preciso incentivar a participação da comunidade nas reuniões do

colegiado, afinal, um conselho efetivo dá à sociedade civil a oportunidade de aprimorar as ações da rede de ensino e garantir uma alimentação escolar saudável.

De acordo com Adoniram Sanches (2014):

“O Brasil está entre os países que tiveram melhor desempenho na redução do número de famintos. Em 1990, 14,8% dos brasileiros passavam fome, percentual que caiu para 1,7%, conforme o relatório. Com esse índice, o Brasil sai do Mapa Mundial da Fome, que inclui países em que o problema afeta pelo menos 5% da população.”

De acordo com o MEC: “O Programa Nacional de Alimentação Escolar ainda abrange ações de educação alimentar, incentivando hábitos saudáveis de alimentação, e ajuda a agricultura familiar.”

Ainda no mesmo documento, afirma-se que do total de recurso repassados para o FNDE, pelo menos 30% devem ser destinados à compra direta de agricultores familiares.

Segundo a Constituição Federal:

Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.

Tendo em vista que nos últimos anos observa-se que obesidade na infância está diretamente relacionada à obesidade na vida adulta, podemos identificar doenças que são causadas pela alimentação inadequada como a aterosclerose e hipertensão são processos patológicos que têm início na infância e estão relacionados à obesidade, bem como dislipidemias, diabetes mellitus tipo II, problemas ortopédicos, apnéia do sono, litíase biliar e distúrbios alimentares. Não apenas a saúde física está comprometida, mas crianças obesas podem desenvolver baixa auto-estima, podendo afetar o desenvolvimento escolar e as suas relações sociais, bem como trazer conseqüências psicológicas.

Intervenções nutricionais em crianças, principalmente antes dos 10 anos, mostram uma maior redução da gravidade da obesidade quando comparadas a pessoas na idade adulta, já que, na infância, os pais podem influenciar mudanças nas dietas de seus filhos. Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa foi verificar, em

uma amostra de escolares, a ocorrência de déficits e excessos nutricionais, procurando estabelecer as relações com hábitos alimentares e a merenda escolar.

### 2.3 Estado Nutricional das Crianças e o I.M.C:

Em geral, os pais se preocupam com o peso e a estatura de seu filho, se questionam se eles fazem uma alimentação adequada ou se estão crescendo como o esperado.

O IMC (Índice de Massa Corporal) é uma ferramenta de triagem útil para avaliar o peso de um indivíduo, em relação à sua altura. No entanto, é possível alguém ter um IMC elevado, devido ao grande volume de massa muscular, e não pelo excesso de gordura corporal.

Para Euclides ( 2005) , para calcular o IMC da criança basta dividir o peso atual da criança, em Kg, pela altura ao quadrado, em metros, como mostra a imagem da esquerda:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x Altura (m)}}$$

Fórmula para cálculo do IMC

<b>Categoria status de peso</b>	<b>Faixa de percentil</b>
Baixo Peso	Menos do que o percentil 5
Peso saudável	Percentil 5 a menos do que o percentil 85
Excesso de peso	85 a menos do que o percentil 95
Obeso	Igual ou maior do que o percentil 95

Adaptado de Mei *et al.* (2002)

### **3 . PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA**

No projeto de educação ambiental na instituição escolar que envolva as séries do ensino fundamental ciclo I. Foram traçadas práticas como: palestras, pesquisas envolvendo o tema, apresentação de trabalhos dos alunos para outras séries e até em reunião de pais.

O profissional de educação física da escola foi convidado para realizar ações em parceria com o projeto pedagógico, incentivando uma alimentação saudável e atividade física. Adicionalmente foi realizada uma palestra numa escola técnica para orientar sobre a importância de se cultivar uma horta orgânica e os riscos de se consumir produtos com agrotóxicos, assim como a poluição dos afluentes em decorrência do uso de agrotóxicos. Outros temas abordados foram a relevância em realizar um trabalho envolvendo profissionais já citados, conscientizando sobre a importância de reduzir resíduos no meio ambiente, assim como adotar práticas que possam reaproveitar matérias- primas e consumo das mesmas. Além de introduzir na merenda escolar as hortaliças cultivadas na horta orgânica, e incentivar o consumo de legumes e verduras no público infantil.

#### **3.1 LOCAL DA PESQUISA**

A pesquisa foi desenvolvida na unidade escolar municipal do ensino fundamental ciclo I, da qual atuo como professora do ensino fundamental. A instituição citada se localiza num bairro periférico do município de Votuporanga, no estado de São Paulo.

#### **3.2 Tipo de pesquisa**

A pesquisa será de levantamento de dados quantitativos através de questionários e formulários além da tabulação dos respectivos resultados.

#### **3.3 População e amostra**

A população que participou da pesquisa, abrange um público de crianças na faixa etária de 8 a 10 anos, seus respectivos pais, além de alguns docentes da

unidade, pertencentes de um município singelo de aproximadamente 70.000 a 80.000 habitantes.

### 3.4 Instrumentos de coleta de dados

A coleta de dados contou inicialmente com a realização de um questionário com questões de múltipla escolha, do qual tratava que questões relacionadas a rotina alimentar dos escolares.

O IMC também contribuiu para a conclusão e análises sobre o tema do trabalho, além de um piquenique comunitário realizado na escola com alimentos preferidos dos escolares para apontar a preferência alimentar dos supracitados.

### 3.5 Análise dos dados

Os dados foram obtidos e analisados com o auxílio do programa Microsoft Excel 2010. Foi realizada análise descritiva com cálculo de médias.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa de campo favoreceu para diagnosticar e acompanhar juntamente com os profissionais de educação física, a massa corporal e o valor nutricional dos alunos, do quais, resultados satisfatórios foram obtidos pela efetiva participação da equipe escolar com o apoio familiar em torno da merenda escolar de qualidade

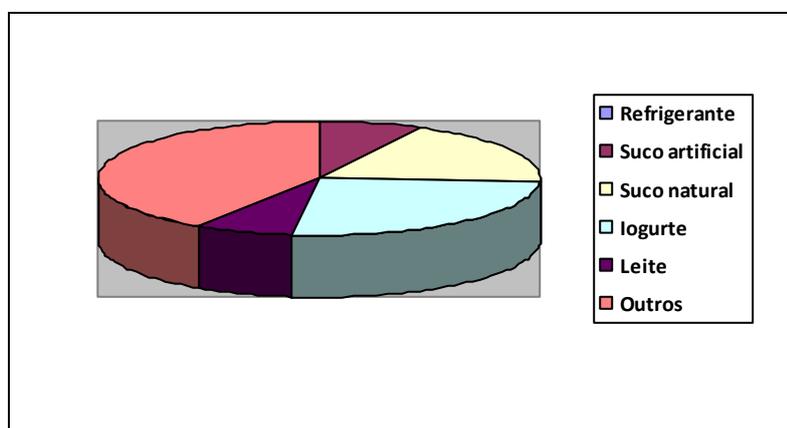


Figura 1- Bebidas da preferência dos escolares. Escola Municipal – Votuporanga – São Paulo.

A figura 1, mostra as bebidas da preferência dos escolares, o que se pode observar é que a maioria prefere beber refrigerante comparado com a preferência de sucos naturais ou outras bebidas.

A partir dessa falta de conscientização dos alunos assim como seus familiares, foi feito um piquenique comunitário, onde os mesmos levaram alimentos de sua preferência para compartilhar com os demais colegas de classe. Os resultados estão sendo expostos abaixo.

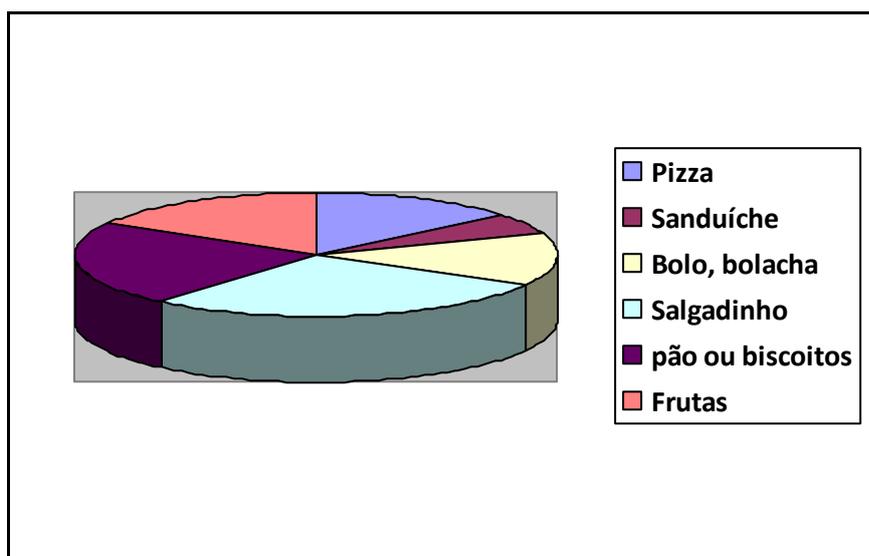


Figura 2- Lanche escolar da preferência dos escolares. Escola Municipal – Votuporanga – São Paulo.

Na figura 2, pode-se observar a quantidade de alimentos industrializados como preferidos pelas crianças, tanto na alimentação escolar, quanto na doméstica, acredita-se que esse fator seja devido a facilidade que a família encontra no oferecimento desses produtos, o que compromete o desenvolvimento físico e mental da criança. Uma pessoa mal alimentada torna-se “fraca, irritadiça, desanimada, sem vontade de trabalhar, andar pensar e realizar atividades que dependam de esforço muscular e intelectual”. (SALGADO, 2005, p17).

O que se percebe é que mesmo quando o alimento é compartilhado, os alunos colocam em primeiro lugar as preferências individuais e não a saúde do coletivo. A partir desse resultado, foi trabalhado a pirâmide alimentar e com auxílio de slides, foi explicado sobre a importância de cada parte da mesma. Os alunos foram instigados a fazer experiências com alimentos mais saudáveis e até propuseram receitas para suas mães. Um exemplo desse trabalho foi a salada de frutas, ou outros alimentos saudáveis como o bolo de cenoura, por exemplo, além de sucos naturais integrando diversas frutas e até cereais.

A partir dessa mudança de postura, teve-se a ideia de produzir um caderno de receitas saudáveis e entregar para as mães no dia das mães, as mesmas apreciaram muito e sugeriram outras receitas, o que possibilitou o envolvimento de toda a equipe escolar.

A partir dessa prática, pode-se sugerir um pesquisa na sala de informática, para investigar alimentos que podem auxiliar e até prevenir algumas doenças, assim pode-se confirmar que a nutrição é importante para manter a saúde e prevenir doença, os distúrbios causados por deficiência nutricional, ou consumo de refeições pobremente balanceadas estão entre as causas de doenças e morte, assim sendo, uma alimentação inadequada, sem as necessidades nutricionais interferem na altura na disposição física e mental das crianças e jovens, perturbando suas atividades e seu desenvolvimento. (SALGADO, 2005, p17).

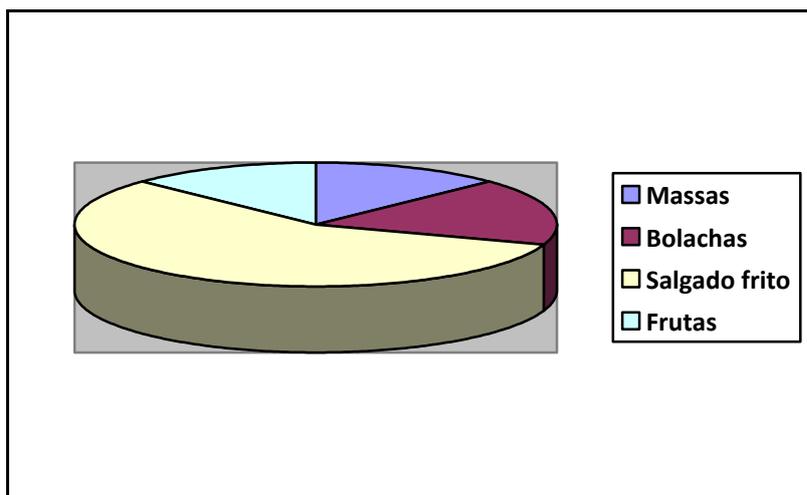


Figura 3- Cardápio do piquenique comunitário. Escola Municipal – Votuporanga – São Paulo.

A figura 3 mostra que a maioria das crianças se alimentam da merenda oferecida na escola, logo o IMC indicado logo abaixo traz a minoria de escolares com possibilidades de obesidade. O sobrepeso é o excesso de peso previsto para o gênero, altura e idade, de acordo com os padrões populacionais de crescimento, podendo representar ou não excesso de gordura corporal; enquanto a obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de energia, sob a forma de triglicérides, no tecido adiposo, e frequentemente provoca prejuízos à saúde.

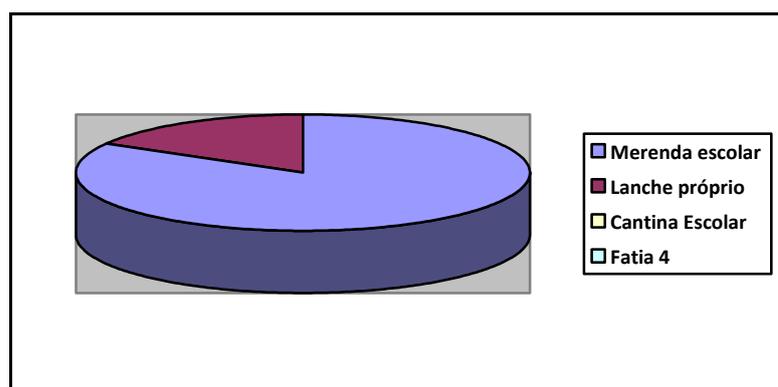


Figura 4- Alunos que se alimentam da merenda escolar. Escola Municipal – Votuporanga – São Paulo.

A alimentação de 24 alunos foi analisada por meio de perguntas de um questionário, que considerava o tempo que o mesmo permanecia na escola e o período extraescolar.

O que se observa na figura 4, é que a maioria dos alunos se alimentam da merenda oferecida nas escolas, e considerando que esta propõe medidas no âmbito nutricional com o objetivo de incentivar hábitos saudáveis .

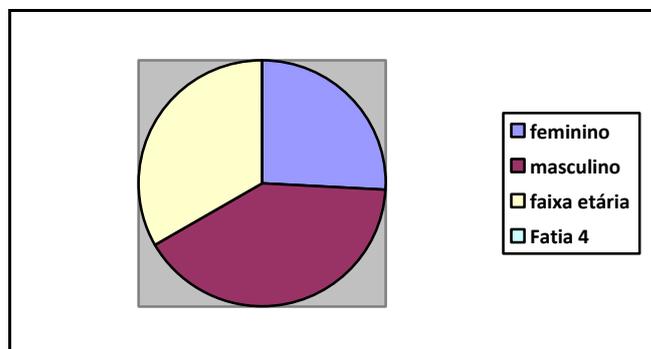


Figura 5- Quantidade e faixa etária dos escolares participantes da triagem . Escola Municipal – Votuporanga – São Paulo.

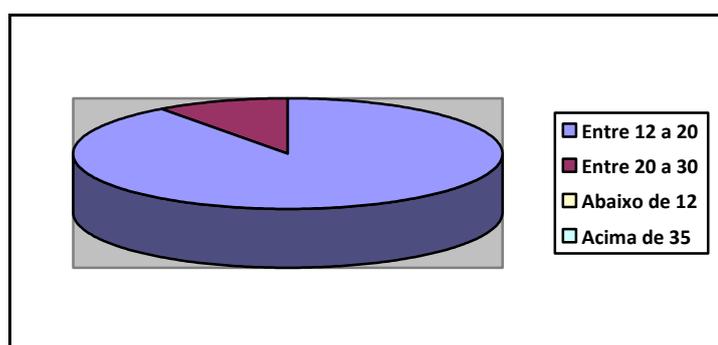


Figura 6- Frequência % IMC dos escolares. Escola Municipal Neyde Tonani Marão – Votuporanga – São Paulo.

O que se observa é que a maioria dos escolares se alimentam da merenda oferecida na escola, logo pode-se verificar através do cálculo do IMC realizado pelo profissional de educação física, que estes alunos não apresentavam resultado negativo ou preocupante como o sobrepeso ou até desnutrição.

Percebe-se a partir dos resultados, que a merenda escolar contribui muito para o estado nutricional das crianças e é de grande importância para seu crescimento e desenvolvimento, tanto físico como intelectual. Sabe-se que ele também reflete as condições socioeconômicas de uma população. Por essa razão muitas pesquisas são realizadas no Brasil há várias décadas, com o objetivo de avaliar o estado nutricional desse grupo, tendo mostrado resultados importantes sobre a evolução nutricional da população infantil.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente trabalho foi possível perceber que a formação de hábitos alimentares se dá na infância e é determinada por fatores internos e externos do sujeito. O estudo utilizou-se da educação nutricional como estratégia para auxiliar a modificações dos hábitos alimentares e promoção de estilos de vida saudáveis.

Ao ser inserida no ambiente escolar, a criança passa por mudanças no processo de educação nutricional quando percebe influência do meio: a criança passa a fazer refeições fora de casa, o alimento passa a ter uma representação social importante e a escola torna-se a principal fonte de conhecimento sobre alimentação. A alimentação em grupo favorece a modificação de hábitos alimentares, facilita aceitação de novos alimentos, o que mostra a necessidade de se promover programas de educação nutricional em ambiente escolar, como citado no município o Pnae ( Programa Nacional de Alimentação Escolar).

Dessa maneira foi criado o Conselho de Alimentação Escolar que tem como objetivo assessorar a administração municipal, fiscalizar e deliberar sobre todas as ações referentes a alimentação escolar destinados à merenda e garantir as boas práticas sanitárias e de higiene dos alimentos nas instituições de ensino.

A pesquisa também favoreceu para diagnosticar e acompanhar juntamente com os profissionais de educação física, a massa corporal e o valor nutricional dos alunos, do quais, resultados satisfatórios foram obtidos pela efetiva participação da equipe escolar com o apoio familiar em torno da merenda escolar de qualidade.

## 6. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA L..Fabiana, Empossado Nova Diretoria do Conselho Municipal de Alimentação Escolar Votuporanga, 2014 .
- BRASIL. **Constituição Federal**. Brasília, 1988
- CARVALHO, A. OLIVEIRA,V .SANTOS,L Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte ;São Paulo; 2010
- CLELAND, V.; VENN, A.; FRYER, J.; DWYER, T.; BLIZZARD, L. Parental exercise is associated with australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2 (3):1-9, 2005.
- EUCLYDES, M. P. Nutrição do lactente: base científica para uma alimentação saudável. 3<sup>o</sup> Edição. Viçosa, Minas Gerais, 2005. 551 p.
- LEÃO, S. C. de Souza et al. Prevalência de Obesidade em Escolares de Salvador, Bahia. *Arquivo Brasileiro Endocrinologia Metabólica*, v. 47, n. 2, abr. 2003
- MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; BAR-OR, O. Growth, maturation, and physical activity. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics Books, 2004.
- POPKIN, B. M. et al. The nutrition transition in China: a cross sectional analysis. *Eur. J. Clin. Nutr.* 4, 333-346, 1993.
- SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. *Revista Brasileira de Ciantropometria & Desempenho Humano*. v 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

PASCHOAL V., NAVES A., Tratado de Nutrição Esportiva Funcional. 1ª edição - São Paulo: Roca 2014. 752 p.

MEI Z, Grummer-Strawn LM, PIETROBELLI A, GOULDING A, Goran MI, DIETZ WH. Validade do índice de massa corporal, em comparação com outros índices de composição corporal, rastreamento de avaliação da gordura corporal em crianças e adolescentes. American Journal of Clinical Nutrition 2002; 75:97-985.

**APÊNDICE (s)**

**QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR NA ESCOLA**

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

**1. NA ESCOLA VOCÊ:**

- ( ) Traz seu próprio lanche
- ( ) Se alimenta na cantina da escola
- ( ) Alimenta-se da merenda escolar.

**2. O QUE VOCÊ COSTUMA COMER NA ESCOLA?**

- ( ) Pizza
- ( ) Saduíche
- ( ) Bolo, bolacha ou biscoito
- ( ) Outros

**3. O QUE VOCÊ COSTUMA BEBER NA ESCOLA?**

- ( ) Refrigerante
- ( ) Suco artificial
- ( ) Suco natural
- ( ) Iogurte
- ( ) Leite
- ( ) Outros