

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR: COMO FORMA DE PREVENÇÃO A DOENÇAS RELACIONADAS A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

Camilla Ramos de Araújo¹, André Costa Ferreira¹

1-Universidade Iguaçu – UNIG

Autor Correspondente:

André Costa Ferreira

E-mail: andre.bio2009@gmail.com

RESUMO

Devido a crescente importância de um acompanhamento nutricional eficiente, principalmente no início do desenvolvimento do ser humano, e os altos índices de pessoas acima do peso ideal, o presente trabalho trata acerca do papel da escola na prevenção da obesidade e outras doenças metabólicas em crianças e adolescentes. Com a utilização, cada vez maior, dos alimentos industrializados e a falta de programas de incentivo ao consumo de nutrientes naturais e a prática de atividades físicas, vemos uma geração cada vez mais sedentária, sem preocupação com a saúde. Resultando no aumento do número de crianças e adolescentes obesos, diabéticos e hipertensos. Sabendo que o papel principal da educação é a promoção de mudanças de hábitos e comportamento, a escola possui um grande potencial para a mudança desse quadro. Foi realizada uma revisão de bibliografia, buscando métodos de abordagem do assunto no espaço escolar e dados que fundamentassem a importância da educação na formação de indivíduos com hábitos saudáveis. Foi encontrado publicações que demonstram a relevância do tema em questão, considerando os males causados pela influência negativa da mídia e dados que comprovam o aumento dos índices de obesidade entre escolares e as suas consequências quando adquirida ainda na infância.

Palavras chaves: Educação – Prevenção – Obesidade – Escolares

ABSTRACT

Due to the growing importance of an efficient nutritional monitoring, especially at development of the human being, and the high indexes of people above ideal weight, the presente work deals with the role of the school in the prevention of obesity and other metabolic diseases in children and adolescents. With the increasing use of industrialized foods and the lack of programs to encourage the consumption of physical activities, we see an increasingly sedentary generation with no concern for health, resulting in an increase in the number of children and obese, diabetic and hypertensive adolescents knowing that the main role of education and the promotion of changes in habits and behavior, the school has a great potential for change in this situation. A review of the literature was carried out, looking for methods to approach the subject in the school space and data that substantiate the importance of education in the formation of individual with healthy habits. Was found publication that demonstrate the relevance of the subject in question, considering the evils caused by the negative influence of the media and data that prove the increase of obesity, among schoolchildren and their consequences when acquired even in childhood.

Keywords: Education - prevention – obesity – schoolchildren

1-INTRODUÇÃO:

O presente trabalho fala a respeito dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e o papel da escola sobre esse assunto, no que se refere a prevenção de doenças metabólicas.

Quando uma criança inicia sua vida escolar, esperamos que esta venha adquirir conhecimento científico, morais e sociais. A família é a principal influência em relação aos hábitos e costumes desse novo indivíduo que está sendo formado. Ainda assim, a escola pode exercer importante influência na aquisição desses hábitos.

A escola, ao mesmo tempo em que tem o dever de despertar o interesse do aluno em relação ao conhecimento e na busca ao saber, porque não deveria, também, educar o aluno a preservar seu bem mais precioso, sua saúde? Ensinar e motivar a criança a comer de forma correta e balanceada? De modo a prevenir doenças que posteriormente podem vir a existir como consequência de uma alimentação rica em açúcares, gorduras e sódio. Uma vez que educar é promover mudanças de hábito, a escola, como agente educador, possui o potencial de promover, nas crianças, essa mudança na alimentação.

A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja o espaço apropriado para se desenvolver essas ações (RAMOS,2015, p.2147).

Com a disseminação dos alimentos industrializados e sua acessibilidade a quase todas as classes sociais, esse tipo de alimentação tem sido preferência na escolha da maioria da população. Combinado a isso, vemos uma geração cada vez mais sedentária, sem preocupação com a saúde. Resultando no aumento do número de crianças e adolescentes obesos, diabéticos e hipertensos. Dados da pesquisa de orçamento familiar (POF) fornecidos pelo IBGE, uma a cada três crianças com idade entre cinco e nove anos estão acima do peso recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012) e pelo ministério da saúde; IBACBRASIL. Entre os jovens de dez a dezenove anos a porcentagem de obesos era de 1970 era de 3,7%, subindo para 21,7% em 2009.

É papel social da escola, inserir em sua rotina educativa, atividades que alertem as crianças dos riscos que a má alimentação representa para sua saúde e desperta-los para a prática de atividades físicas como uma forma de se viver saudável por mais tempo.

Os números de crianças e adolescentes obesos são alarmantes, a alimentação inadequada já se tornou comum entre os escolares e as consequências de tais hábitos são completamente ignoradas. A educação alimentar é uma medida preventiva, a inserção da conscientização dos males da má alimentação nas escolas, em longo prazo, funcionará como uma ferramenta de diminuição dos números de obesos e das doenças decorrentes da mesma no país.

O ambiente escolar influencia na personalidade e consequentemente nas preferencias alimentares (DANELON.2006, p.85).

Se o papel de um educador é prover seus alunos de informações, despertando neles um olhar crítico, os fazendo capazes de discernir e escolher de acordo com o que lhes parece mais adequado, porque deixar de falar de algo tão importante quanto alimentação? As aulas de ciência e biologia são as mais indicadas para abordar tal assunto, levando em consideração que tratam da vida e sua manutenção. O ato de alimentar-se é imprescindível para manter-se vivo e saudável, porém o que acontece hoje é justamente o contrário, matam-se aos poucos com alimentos que envenenam seus organismos, que proporcionam prazer, mas minam suas saúdes.

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e

divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções (MONTEIRO E COSTA,2004, p.22).

Apesar de citar as disciplinas de ciências e biologia, a EAN deve ser trabalhada nas escolas de maneira a envolver diversas outras áreas disciplinares, de maneira transversal, não deve ser intenção do professor, nem de nenhuma instituição de ensino, o querer ditar regras alimentares, nem escolher por seus escolares o que fará parte de sua dieta ou não. Mas promover uma mudança de comportamento através da informação e ensino, de maneira subliminar, promovendo uma mudança intrínseca no comportamento alimentar, e consequentemente, dessa forma contribuindo com a diminuição dos índices de obesidade e de outras doenças decorrentes da má alimentação.

Uma proporção significativa de adolescentes com excesso de peso mantém a corpulência na vida adulta e os hábitos alimentares estabelecidos na infância e adolescência, o que indica a importância da prevenção do ganho de peso excessivo nas idades mais jovens. (VARGAS,2011)

2-METODOLOGIA

O trabalho desenvolveu-se através de revisão bibliográfica, que é caracterizada pela busca por informações e dados sobre o tema. Para isso, foram coletadas informações na literatura publicada sobre o assunto com o intuito de compilar e avaliar o referido tema abordado, comparando essas informações entre corroborando com a proposta do presente trabalho.

3-O HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO BRASIL:

A prática da EAN no Brasil começou de certa forma a ser difundida nos anos de 1940, até a década de 60 essa prática era vinculada as campanhas de introdução de novos alimentos no cotidiano do brasileiro, durante esse período a prioridade dos programas de educação alimentar era esclarecer a população de baixa renda, vítima de desnutrição, que, uma alimentação adequada não depende de muitos recursos financeiros. Lima (2000) ressalta que esse momento da educação alimentar e nutricional se fundamentou no mito da ignorância, fator considerado como determinante da fome e da desnutrição na população de baixa renda, o grupo destinatário dessas ações educativas. O objetivo dos programas de EAN desse período era esclarecer que, para se “comer certo”, de forma a manter-se saudável e disposto, não era necessários muitos recursos financeiros e sim informação.

Em meados da década de 70, o binômio alimentação-educação começa a ser substituído pela alimentação-renda, resultado das políticas de alimentação implantada no país, que responsabilizada a baixa renda da população como o fator principal da causa da desnutrição das classes mais pobres. A partir da década de 80, a EAN passa a ser influenciada por conteúdos pedagógicos baseados em ideias Marxistas, tomando dessa forma um enfoque não mais voltado para o problema de desnutrição, e passa a discutir a fome como um problema social causado pelo modelo econômico capitalista. O método de EAN adotado anteriormente recebeu duras críticas, como o de incentivar o pobre a ingerir alimentos de baixo valor nutricional, e adotou-se nesse período o método de suplementação nutricional. Lima (2003) destaca que tal ênfase se projetou nos Congressos Nacionais de Nutrição de 1987 e de 1989, nos quais o predomínio da discussão política parece ter esvaziado a discussão da educação nutricional que não apareceu no temário desses congressos. A educação alimentar crítica influenciou até o currículo dos cursos de nutrição da época, perdendo seu enfoque biológico, educacional e informativo e apenas tornando-se ferramenta de discussão política sobre cidadania.

O histórico da educação alimentar e nutricional no Brasil está totalmente vinculada ao cenário político-social do país, sendo fortemente influenciado pelo mesmo. Nos anos de 1990 emerge um movimento nacional e internacional de segurança alimentar, dessa forma a informação a respeito da procedência e qualidade do alimento passa a ser mais importante em detrimento das campanhas de combate à fome.

Um marco na história da educação alimentar e nutricional no Brasil, aconteceu no início dos anos 2000, com a implementação do Programa fome Zero em 2001. Na proposta original do Instituto Cidadania, o PFZ trabalharia a EAN sob duas diretrizes. A primeira se destinaria a campanhas publicitárias e palestras sobre educação alimentar e educação para o consumo. Havendo uma demanda para que esses temas fossem também incluídos, obrigatoriamente, no currículo escolar do primeiro grau. A segunda propunha a criação de uma Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos Industrializados, similar à existente para alimentos para lactentes. O Programa também alertava sobre a importância do controle da publicidade e do aprimoramento da rotulagem de alimentos.

Em 2012 foi criado o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Esse documento foi desenvolvido pelo Ministério do Desenvolvimento social e de combate à Fome, contando com a colaboração das áreas da saúde, educação e nutrição, nas esferas acadêmicas, profissionais e de administração pública.

4-METODOLOGIAS DE IMPLANTAÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

No Brasil alguns projetos são realizados com o objetivo de implantar a EAN, de conhecer a consciência alimentar de escolares e despertar as escolas para a importância do assunto.

O projeto Meu Pratinho Saudável, criado em 2012 pelo Hospital das Clínicas de São Paulo e coordenado pela nutricionista Elisabete Almeida leva orientação nutricional a algumas comunidades de São Paulo e do Rio de Janeiro. Em 2012 uma parceria entre as secretarias de educação e saúde de São Paulo e o projeto ofereceu consulta com nutricionista e orientação sobre hábitos saudáveis de alimentação na Escola Estadual Província de Nagasak, na zona norte de São Paulo.

Os métodos utilizados foram os de jogos no tablet, em que as crianças deveriam montar seus pratos e a nota era dada de acordo com a quantidade de nutrientes presentes no prato montado por elas.

Utilizaram-se ainda de dinâmica em grupo, onde os alunos preparavam pratos com alimentos em resina e as nutricionistas explicavam suas propriedades, e ainda diziam se era aconselhável o aumento ou diminuição de suas quantidades para uma maior qualidade de vida. Teve ainda orientação as merendeiras sobre a melhor forma de se montar o prato dos alunos, distribuição de cartilhas do programa Meu Pratinho Saudável para professores, funcionários da escola, alunos e merendeiras. Além da cartilha, os alunos levaram para casa um jogo de quebra cabeças e papel bandeja, todos contendo orientações do programa. Elisabete de Almeida diz:

“Nosso principal objetivo é fazer com que a alimentação adequada tenha início desde cedo, fazendo com que o hábito saudável se estabeleça pelo resto da vida. Além disso, as crianças poderão ser multiplicadoras desses ensinamentos e podem repassar o que aprendem aos pais e amigos” (ALMEIDA,2012)

Outra metodologia de incentivo a alimentação saudável e ensino da importância de ingerir nutrientes de forma correta, é a horta escolar. Em Bauru (SP) desde 2010 um projeto denominado Ação Saudável, realizado por uma parceria entre uma empresa privada e escolas públicas, vem ensinando hábitos alimentares saudáveis através do plantio, cuidados e colheita de legumes e verduras. Os alunos realizam todo o trabalho de semear os alimentos que vão direto para a merenda. Aprendendo noções de sustentabilidade, como por exemplo ao utilizar

garrafas pets para fazer uma pequena horta. O Projeto realiza ainda medição de peso e altura dos alunos, a fim de promover uma verdadeira mudança de hábito na vida deles.

Para que eles se tornem mais próximos da alimentação saudável, manuseio com a terra, para que tenham em casa um alimento de qualidade. O interesse começa nisso, conhecendo a plantinha desde a semente, acompanha esse crescimento e os cuidados para que possa chegar ao ponto da alimentação (SAMPAIO,2010).

O projeto adota a multidisciplinaridade, ensinando de maneira transversal os conteúdos de matemática e ciências, agregando a experiência prática realizada no plantio dos alimentos, com conteúdo teóricos das respectivas matérias em sala de aula. Segundo Roseli Pereira (diretora de uma das escolas participantes do projeto) “Matemática, na questão de medidas, ciências, tudo pode ser trabalhado na sala de aula”.

Esse é um exemplo de que a metodologia de criação de hortas escolares ainda é uma iniciativa promissora quando a finalidade é ensinar bons hábitos alimentares sem que haja a imposição de determinados alimentos no cardápio dos alunos, fazendo com que essa prática saudável aconteça de modo natural.

Em 2001 iniciou-se no Distrito federal o Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis” com o objetivo de promover a alimentação saudável no ambiente escolar, testando metodologias e estratégias que possibilitem sua implantação em outros locais e contextos, participam do projeto escolas públicas e privadas de Ensino Infantil e Fundamental.

O Projeto é vinculado ao Observatório de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília, o qual tem a promoção da alimentação saudável como uma de suas linhas de investigação. Um estudo foi realizado afim de analisar e comparar o conhecimento sobre nutrição de professores e alunos participantes do Projeto, submetidos a duas estratégias de educação nutricional.

As estratégias foram categorizadas da seguinte maneira: Intervenção Nutricional A, onde as ações educativas foram desenvolvidas diretamente pela equipe do projeto dentro da comunidade escolar, por meio da realização de palestras educativas, com a participação de todas as turmas de Ensino Infantil e Fundamental das escolas participantes. E Intervenção Nutricional B, nesse caso, as estratégias educativas eram aplicadas na comunidade escolar por professores que participavam de oficinas de capacitação. Dessa forma, somente os professores interessados em participar das oficinas foram capacitados, fazendo com que o processo de educação nutricional se concentra apenas nas turmas dos professores participantes.

Foram avaliados alunos e professores participantes das duas metodologias (Intervenção A e B). Para a avaliação dos alunos utilizou-se jogos e histórias em quadrinhos, nos quais eles deveriam relacionar duas colunas de alimentos de acordo com o grupo alimentar correspondente da pirâmide dos alimentos, como os grupos das frutas, o grupo das carnes e ovos, o grupo das hortaliças e o grupo dos cereais, pães e massas.

As histórias em quadrinhos foi instrumento de avaliação das noções de higiene pessoal. Onde elas deveriam ordenar os acontecimentos de maneira correta, enumerando-os, a saber: brincar, chegar da escola, lavar as mãos e realizar a refeição. Qualquer sequência na qual a lavagem das mãos acontecia antes da refeição, era considerada correta. A avaliação dos professores foi feita por meio de questionário baseado nos conteúdos tanto das palestras que aconteceram na própria escola, como das oficinas de capacitação realizadas aos professores que se inscreveram.

No geral concluiu-se que os dois métodos são eficazes ao que se propuseram, demonstrando pequena variação nos resultados. Foram avaliadas 4 escolas com intervenção A (180 alunos e 19 professores) e 4 com intervenção B (129 alunos e 16 professores). A média de acertos no instrumento de pirâmide dos alimentos foi de 3,2 e 2,9 ($p=0,37$), respectivamente pelas crianças que receberam as intervenções nutricionais A e B. Na atividade sobre higiene pessoal, para estes mesmos alunos, observaram-se percentuais de acerto de 61,1% e 73,6% ($p=0,10$). Os professores que receberam as intervenções nutricionais A e B obtiveram percentuais de acertos semelhantes nos questionários, em torno de 90,0% ($p=0,06$).

5-EDUCAÇÃO ALIMENTAR AS AVESSAS, COMO A SOCIEDADE INDUZ A ALIMENTAÇÃO DE NOSSAS CRIANÇAS:

A mídia exerce poderosa influência na alimentação das crianças. Na infância, o intelecto está em fase de formação e amadurecimento, durante esse período da vida, o indivíduo ainda não está pronto a discernir e decidir com autonomia. Portanto, crianças são “presas” fáceis para serem atraídas pelo mercado publicitário, que explora essa fragilidade, investindo de forma maciça na divulgação de seus produtos com apelo ao “mercado infantil”. De acordo com informações do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, somando canais de televisão abertos e fechados, 44% do total de propagandas alimentícias destina-se a crianças.

Dados revelam que as crianças possuem dentro de seu núcleo familiar 70% das decisões de compra, e representam para as empresas fidelização de consumo para o futuro, tornando-as dependentes do produto. Houve a constatação de grande influência das crianças na compra de diversos produtos, especialmente alimentos 92%, brinquedos 86% e roupas 57%. No ano de 2000, 71% dos pais afirmavam sofrer a influência dos filhos na hora das compras. No ano de 2003, o índice subiu para 80% nesta pesquisa, com 38% influenciando fortemente na decisão. Na escolha da marca, 63% deles influenciam nas compras, sendo que metade das crianças com idade entre 07 e 13 anos influencia de maneira exagerada (CAZZAROLI,2011).

A propaganda abusiva realizada por essas empresas de alimentos de baixo valor nutricional e com quantidades absurdas de substâncias prejudiciais à saúde, são extremamente maléficas durante a infância. A publicidade sem dúvida aumenta o consumo.

Como as crianças estão expostas por muito tempo aos estímulos da publicidade, sua influência sobre a alimentação é direta (RADAELLI E MENDONÇA,2013)

O uso da imagem de personagens infantis e a realização de vendas casadas (compre um lanche e ganhe um brinquedo), são manobras de *marketing* que tem garantido sucesso de vendas de determinados produtos alimentícios, sem considerar os danos causados a saúde das crianças, quando consumidos em excesso. Agregado a exploração do universo lúdico como estratégia de sedução do público infantil, existe ainda um outro atrativo que seduz e fideliza os pais, que é a questão da praticidade. Alimentos industrializados, com alto teor de conservantes e sódio, tem preferência no dia a dia das famílias, por não demandar tempo e esforço na hora do preparo. Não é difícil de ouvir ou vê em propagandas o seguinte *slogan*: “praticidade no seu dia a dia”. Esse tipo de apelo atinge diretamente a alimentação infantil, tendo em vista que os pais em busca de rapidez e da tal “praticidade” cedam aos estímulos criados pelas propagandas que garantem uma rotina de maior fluidez e mínimo esforço.

A maior preocupação do homem moderno é comer e manter a saciedade priorizando o que é prático, mesmo sem qualidade nutricional e, em várias situações, o mais barato. (MENDONÇA,2010, p.448)

Propagandas desse tipo de alimento, enaltecem os pontos positivos da aquisição dos mesmos, sem conscientizar os consumidores dos males provocados pelos mesmos ao organismo, quando são substitutos de uma alimentação balanceada e saudável. Criando a falsa ilusão de que esse tipo de alimentação é a mais correta e adequada para a família.

6-CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE ADQUIRIDA NA INFÂNCIA:

A maioria das crianças e adolescentes obesos permanece obesa durante toda a vida, e ainda adquirem outras doenças relacionadas ao excesso de peso. Os maus hábitos alimentares são responsáveis pela perda da qualidade de vida de grande parte da população brasileira, e esses hábitos são adquiridos ainda na infância. De acordo com o IBGE, atualmente uma em cada três crianças no Brasil está pesando mais do que deveria e aproximadamente 15% das crianças brasileiras são obesas.

A criança obesa antes dos 6 anos de idade tem cerca de 25% de probabilidade de torna-se um adulto obeso, enquanto na adolescência o risco aumenta para 75% [...] atualmente, estão sendo diagnosticados com mais frequência problemas como hipertensão, dislipidemias e diabetes do tipo II na adolescência, acompanhando a prevalência aumentada da obesidade nessa faixa etária (MARCONDES,2003).

A obesidade gera problemas como rejeição e perseguição praticada por outras crianças na escola, e também em outros ciclos sociais a criança que possui obesidade, são os chamados *bullying*. Esses são problemas que se apresentam em curto prazo, ainda durante a infância, acarretando problemas emocionais e psicológicos, como o isolamento social e complexos de inferioridade. São muitas as mazelas que a obesidade infantil pode causar. No âmbito psicológico se pode citar: bulimia, anorexia nervosa, depressão, ansiedade e levar ainda a eventuais doenças psicossomáticas.

Outras doenças podem aparecer tanto imediatamente, quanto em um maior período de tempo, como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, distúrbios das glândulas, descontrole do colesterol, doenças respiratórias, distúrbios causados pela sobrecarga do esqueleto, esteatose hepática, lesões de pele, alterações do sono.

Nas crianças obesas, o padrão sorológico geralmente observado é de fração LDL-colesterol e triglicerídeos (TGL) elevados, com fração HDL-colesterol baixa, principalmente nas meninas com distribuição central da gordura corpórea. A hiperinsulinemia e a lipólise aumentadas nos adipócitos viscerais produzam elevação dos ácidos graxos circulantes, podendo promover a síntese hepática de TGL e LDL (MARCONDES,2003).

7-COMO PREVENIR A OBESIDADE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO:

A prevenção da obesidade pode ser feita nas escolas através da junção da educação alimentar e a promoção da prática de atividades físicas, como forma de se evitar o sedentarismo, tão responsável pela obesidade quanto a má alimentação.

As intervenções nutricionais direcionadas à obesidade desenvolvem-se, com maior frequência, na prática clínica, todavia, sabe-se que as escolas também propiciam uma oportunidade valiosa para prevenir e tratar este distúrbio (SAHOTA, 2001, p1 -.4).

Atividades lúdicas que contribuam para despertar nos escolares a importância de se ter hábitos saudáveis, podem ser desenvolvidas durante as ministrações de disciplinas como, ciências, dando enfoque biológico a vida e a natureza.

Dentre os métodos de educação nutricional que podem ser aplicados, incluem-se teatros de fantoches, jogos, vídeos, exposição de gravuras, cartazes, histórias e músicas (BONATO & PARRA, 2001, p. 24 - 25).

A horta escolar é outro meio que os professores de ciências podem utilizar para aplicar os conteúdos programáticos de sua disciplina. Ao falar de fotossíntese, por exemplo, ressaltando subliminarmente os benefícios do consumo dos alimentos plantados pelos alunos. A matemática pode ser trabalhada através do estudo das porções e proporções; e até os estudos sociais, com o olhar voltado para a sustentabilidade, e abordando os impactos sociais negativos sofridos pela sociedade, causados pelos maus hábitos alimentares e sedentarismo. Como por exemplo, a supervalorização dos alimentos industrializados, provocado pela grande procura, causando a alta dos preços e a desvalorização de produtos como, legumes, verduras, hortaliças e frutas. E a sobrecarga dos sistemas de saúde causado pelo aumento do número de pacientes diabéticos, hipertensos e portadores de outras doenças crônicas que normalmente acompanham a obesidade; a Educação Física também é extremamente relevante para esse propósito, de promoção de vida saudável na prevenção da obesidade.

A prática de atividades física é eficaz para a prevenção da obesidade, pois atua na regulação do balanço energético, influencia na distribuição da massa corporal, preserva e mantém a massa magra e promove perda de massa corporal (RINALDI, 2008, p.271).

8- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Teoricamente existe uma preocupação no país com o problema da obesidade e a importância da educação na sua prevenção. No entanto, se faz necessário um maior empenho nesse sentido, de diminuir os números crescentes de crianças e adolescentes obesos, dado ao grande estímulo recebido por eles, pela mídia e pelos ciclos familiares na manutenção do modo de vida prejudiciais a sua saúde. A demanda de estímulos negativos, ainda é muito maior. Mas considera-se relevantes os investimentos em educação alimentar e nutricional e incentivo a práticas esportivas nas escolas, objetivando a prevenção da obesidade e até a alteração desse estado em escolares que se encontram nessa situação.

9- BIBLIOGRAFIA

RAMOS, Flávia Pascoal; SANTOS, Lígia Amparo da Silva; REIS, Amália Borba Costa. Educação Alimentar e Nutricional em escolares: Uma Revisão de Literatura. **Scielo Public Health**. Cad. Saúde Pública [online]. N.11,vol. 29. 2013.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatística**: POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. Disponível em: <http://obesidadenobrasil.com.br/estatisticas/>. Acesso em: 24 abr.2016.

Danelon, M. A. S; Danelon, M. S; Silva, M. V. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do programa de alimentação escolar e das cantinas**. Rav. Segurança alimentar e nutricional campinas. V 13, nº 1, p. 85- 94. 2006.

Monteiro, P.H.N, Costa, R.B.L. **Alimentação saudável e escolas: possibilidades e incoerências**. In:Qualidade de vida- Boletim do instituto de saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site: < www.isaude.sp.gov.br > Acesso em : 02/08/2016.

Vargas ICS, Sichieri R, Sandre-Pereira G, Veiga GV. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas**. Rev Saúde Pública 2011; 45:59-68.

Lima ES. **Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar**, 1934-1946. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2000.

Lima ES, Oliveira CS, Gomes MCR. **Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro**, 1980-1998. Hist Ciênc Saúde Manguinhos. 2003; 10(2):604-35.

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches.** In. CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2 ed, 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: www.fomezero.gov.br/conferencia Acesso em: 02/08/2016.

Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas** Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2012.

São Paulo faz campanha para educação alimentar em escola estadual. São Paulo: Folha de São Paulo, dez de 2012. Disponível em: www1.folha.uol.com.br/educacao/1198817-sao-paulo-faz-campanha-paraalimentacao-saudavel-em-escola-estadual.shtml acesso em: 21/10/2016.

Alunos de Bauru cultivam legumes e verduras que vão para a merenda. Disponível em: g1.globo.com/sp/bauru-marilia/noticia/2016/10/alunos-de-bauru-cultivam-legumes-e-verduras-que-vaio-para-merenda.html acesso em: 23/10/2016.

Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=s1415-52732010000100005 acesso em: 30/10/2016

CAZZAROLI, Aline Raquel. **Publicidade Infantil: o estímulo ao consumo excessivo de alimentos.** In: Âmbito Jurídico, Rio Grande, XIV, n. 92, set 2011. Disponível em: <http://www.ambitojuridico.com.br> Acesso em 01/11/2016.

Radaelli, Esther e Mendonça, Maíra. **Publicidade de alimentos e obesidade infantil: Uma ligação nem sempre visível.** Propaganut, novembro, 2013. Disponível em: <http://propaganut.wordpress.com/2013/11/05/publicidade-de-alimentos-e-obesidade-infantil-uma-ligacao-nem-sempre-visivel/> acesso em 01/11/2016.

MENDONÇA, Regiane Teixeira; **Nutrição.** 1. ed., São Paulo: Manole, p. 448, 2010.

MARCONDES, Eduardo de, *et.al.* **Pediatria básica:** pediatria Clínica Geral, tomo II-9 ed. São Paulo: SARVIER; 2003.

SAHOTA, P., RUDOLF, M. C. J., DIXEY, R. HILL, A. J., BARTH, J. H., CADE, J. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. **British Medical Journal**, Londres, v. 323, p. 1-4, 2001.

BONATO, J. A. S.; PARRA, J. A. Q. Nutricionistas utilizam recursos do teatro de fantoches para transmitir educação nutricional para público infantil. Revista Nutrição, Saúde e Performance, São Paulo, n. 12, p. 24-25, ago./set., 2001.

Rinaldi AEM, Pereira AF, Macedo CS, Mota, JF, Burini RC. **Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil.** Revista Paulista de Pediatria 2008;26(3):271-77.