

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL VOLTADA PARA PROFESSORES DE ENSINO FUNDAMENTAL DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA-SP

## **Autores**

---

Mislaine Vanessa Trevizam

## **Orientador**

---

Rita de c ssia Bertolo Martins

## **Apoio Financeiro**

---

Fae

## **1. Introdução**

---

A escola, por ser um lugar em que muitas pessoas passam boa parte do seu tempo, representa um local e um tempo especial para promover a saúde. Ao integrar alunos e familiares, professores, funcionários e profissionais da saúde, a escola se torna um ambiente ideal para realizar atividades educativas, reforçando seu papel de transformar-se em um meio favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos que ali se relacionam, proporcionando um núcleo de promoção de saúde local (COSTA *et al*, 2001). Considerando a escola um ambiente propício para o processo educativo, o professor é o membro central da equipe de saúde escolar, pois, além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa (DAVANÇO *et al.*, 2004).

Diante do aumento da prevalência de obesidade, torna-se urgente estudar estratégias de intervenção que permitam o seu controle. As práticas alimentares são destacadas como determinantes diretos dessa doença e a educação nutricional tem sido abordada como tática a ser seguida para que a população tenha uma alimentação mais saudável e, dessa forma, um peso adequado (TRICHES, 2005).

A educação do professor é o primeiro passo para estimular a formação de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar. Com a formação do professor nessa área se terá um bom desempenho para a promoção da saúde e da nutrição escolar (DAVANÇO *et al*, 2004).

## 2. Objetivos

---

Sensibilizar professores e coordenadores de ensino para a importância da formação de hábitos alimentares saudáveis bem como contribuir para uma melhor qualidade de vida dessa população.

## 3. Desenvolvimento

---

O projeto “Escola e PSF: ações conjuntas voltadas para a segurança alimentar e nutricional na promoção da saúde” é uma continuidade e um desdobramento do projeto anterior do Curso de Nutrição da UNIMEP “Escola, Sociedade, Saúde e Trabalho no Setor da Alimentação”.

Participaram do projeto, 15 escolas, sendo que cada bolsista do curso de nutrição ficou vinculado a três, cada uma situada em uma região diferente, permanecendo esta bolsista nas regiões: central, norte e leste.

No projeto foram realizadas diversas atividades: o planejamento da ação educativa com os professores (oficina), a realização da oficina de Avaliação Antropométrica e Nutricional com os professores do ensino fundamental, a devolução dos resultados da Avaliação Antropométrica e Nutricional aos professores, a elaboração da cartilha, a realização do grupo focal e também foram discutidos os temas para o jornal NutreVida.

Este trabalho tem como foco, a devolução dos resultados da Avaliação Antropométrica e Nutricional aos professores. Esta foi realizada na própria escola onde os professores trabalham, durante o horário de trabalho pedagógico coordenado (HTPC) previamente agendado com o diretor e/ou coordenador.

Na oficina foram feitas as Avaliações Antropométrica (peso, altura e cintura) e Nutricional destes. Foi entregue um formulário para preenchimento da frequência do consumo alimentar e o registro do recordatório alimentar de 24 horas.

Para a necessidade energética total foi utilizada a fórmula proposta pela Academia Americana de Ciências, (DRI, 2000). De modo geral, para estimativa da necessidade de energia, foram subtraídas 500kcal para a redução de peso e adicionadas 500kcal para ganho de peso. Os dados do recordatório alimentar foram processados no programa de Apoio à Nutrição NutWin, versão 1.5 da Universidade Federal de São Paulo.

## 4. Resultados

---

Na tabela 1, nota-se que apenas um professor das três escolas apresenta idade acima de 45 anos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1998) o Índice de Massa Corporal (IMC) da maioria dos professores da escola central e escola leste apresentaram baixo risco, porém na escola norte, a maioria dos professores apresentou IMC de risco (66%).

Para atividade física, nota-se que grande parte dos professores da escola central praticam alguma atividade física por mais de 150 minutos por semana, diferentemente da maioria dos professores da escola leste, que não realizam nenhuma atividade física, sendo que todos apresentam antecedentes familiares com alguma doença crônica, como: colesterol e/ou triglicérides elevado, hipertensão arterial, diabetes dentre outras. Para os antecedentes pessoais, obteve-se resultado positivo em todas as escolas, a minoria dos professores apresenta algum problema de saúde.

Na tabela 2, pode-se notar que os professores da escola central apresentaram melhores índices quanto ao consumo diário de todos os grupos, ingestão adequada de fontes de fibras e baixo consumo de gorduras saturadas. Para avaliar o consumo de fibras foi considerado o consumo de hortaliças (no mínimo 3 porções/dia), frutas (no mínimo 2 porções/dia) e feijões (no mínimo 1 porção/dia) e como critério para o consumo saudável e protetor de gorduras saturadas, considerou-se a soma de todos os saudáveis e protetores do quadro do consumo de gorduras saturadas. Em casos de empate (2 comportamentos saudáveis e 2 comportamentos de risco) já se considerou na categoria de risco.

Pode-se notar que muitos professores apresentam um comportamento alimentar de risco, sendo estes responsáveis pelo modelo de comportamento alimentar para os alunos, já que segundo Davanço (2004), para que o professor se transforme em agente promotor de hábitos alimentares saudáveis é importante que possua, além dos conhecimentos teóricos de dieta equilibrada, uma postura consciente de sua atuação na formação dos hábitos alimentares do aluno.

Verifica-se na tabela 2 que uma parcela significativa de professores gastam menos que 15 minutos para realizar suas refeições principais, sobretudo os professores da escola leste, sendo justamente nesta, onde se ouviu mais justificativas de falta de tempo, tanto para realizar as refeições como para a prática de atividade física.

Conforme pode-se notar na figura 1, as Necessidades Energéticas Totais (NET) dos professores das três escolas estudadas são semelhantes, assim como a energia consumida, o Valor Energético Total (VET). Isto pode estar relacionado com a faixa etária semelhante, atividade física similar, peso e altura próximos entre a maioria dos professores participantes.

A maioria dos professores estudados apontou consumo inferior às NET, podendo ser pela preocupação em manter um peso saudável ou pela preocupação com o peso atual. Porém nota-se que a NET proposta principalmente aos professores da escola norte e leste foi abaixo do gasto estimado, indicando o predomínio de professores pré-obesos e obesos. Entretanto, a NET proposta aos professores da escola central ficou próxima ao gasto estimado pela referência, mostrando que os professores desta escola apresentam um consumo abaixo de suas necessidades, portanto também se observou que os professores desta escola que participaram da atividade são em grande maioria eutróficos.

## 5. Considerações Finais

---

Algumas dificuldades foram encontradas, como a desmotivação de alguns professores para o trabalho em parcerias, muitos se consideraram atarefados demais para mais um trabalho. Além da falta de tempo dos mesmos, observou-se também que no HTPC os professores ficam muito preocupados com suas obrigações, não conseguindo muitas vezes prestar atenção em outras coisas que não estivessem vinculadas diretamente com suas tarefas.

Ser bolsista deste projeto contribuiu para a formação profissional, possibilitou a aprender de forma prática e concreta a realidade social e diversas habilidades profissionais. Aliado a isto contribuiu para melhor desenvolvimento de trabalhos em equipe, atributo indispensável para o mercado de trabalho.

As ações educativas devem avançar, visto que a formação profissional é uma estratégia para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional da comunidade. Para tanto, é indispensável a continuidade dos projetos de extensão para assim proporcionar melhoria nos hábitos alimentares da sociedade, uma vez que tais mudanças ocorrem em longo prazo.

## Referências Bibliográficas

---

COSTA, E.Q., RIBEIRO, V.M.B., RIBEIRO, E.C.O., Programa de Alimentação Escolar: Espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14 n.3, p.225-229, set./dez., 2001.

DAVANÇO, G.M., TADDEI, J.A.A.C., GAGLIANONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista Nutrição**, Campinas, 17 (2): 177-184, abr./jun., 2004.

TRICHES, R.M. e GIUGLIANI, E.R.J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, 2005. [online]. Disponível em: <http://www.scielo.br/rsp>. Acesso em 21 dez. 2005.

## Anexos

---

Tabela 1 – Fatores de Risco Professores das três escolas

Escolas:	Norte		Central		Leste	
	N	%	N	%	N	%
<b>Idade</b>						
< 45 anos	6	100	4	80	9	90
> 45 anos	-	-	-	-	1	10
Não informado	-	-	1	20	-	-
<b>IMC</b>						
Baixo Risco	1	17	4	80	6	60
Risco	4	66	-	-	3	30
Alto risco	1	17	1	20	1	10
<b>Atividade Física</b>						
Baixo Risco	3	50	4	80	1	10
Risco	-	-	-	-	1	10
Alto risco	3	50	1	20	8	80
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

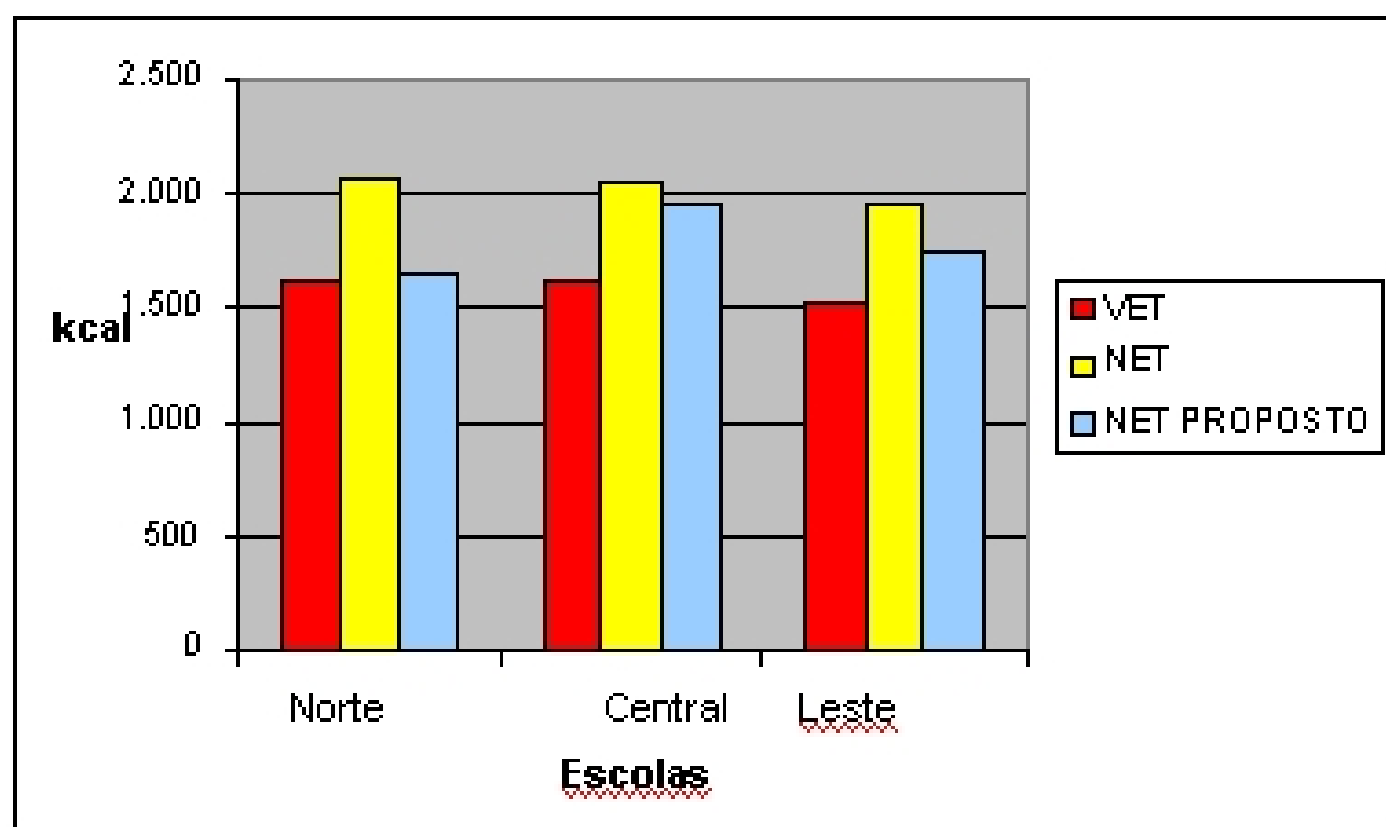


Figura 1- Comparação entre a média da ingestão energética e as Necessidades dos professores de ambas escolas.

Tabela 2- Comportamento Alimentar dos professores de ambas escolas

Escolas:	Norte		Central		Leste	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
<b>Presença de todos os grupos alimentares</b>						
Saudável e protetor	1	17	2	40	2	20
Risco	5	83	3	60	8	80
<b>Fibras</b>						
Saudável e protetor	2	33	3	60	3	30
Risco	4	66	2	40	7	70
<b>Gorduras saturadas</b>						
Saudável e protetor	2	33	2	40	2	20
Risco	4	66	3	60	8	80
<b>Tempo gasto nas Refeições Principais</b>						
Saudável e protetor	3	50	3	60	3	30
Risco	3	50	2	40	6	60
Não informado	-	-	-	-	1	10
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>