

**PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA:
 ESTRATÉGIA PARA O CONTROLE DO EXCESSO DE PESO INFANTIL**

Bárbara Guimarães Fernandes¹, Josiane Barroso Meira¹
 Patrícia de Souza¹, Lázaro Lopes Moreira¹
 Patrícia Silva Santos Guimarães¹, Vanessa Alves Ferreira¹

RESUMO

No Brasil, pesquisas realizadas nas últimas décadas vêm demonstrando o aumento do excesso de peso no grupo infante-juvenil. Esse perfil impõe a adoção de iniciativas de promoção da saúde no ambiente escolar por intermédio de ações multifocais e intersetoriais. Nesta direção, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de um programa de intervenção no sobrepeso de escolares de uma instituição pública de ensino do Estado de Minas Gerais. Para tal foram selecionadas 44 crianças em idade escolar. As crianças com excesso de peso foram selecionadas a partir do parâmetro do IMC proposto pelo Ministério da Saúde no Brasil. A intervenção foi realizada na própria escola no período de oito semanas e envolveu: oficinas de educação alimentar e nutricional (EAN). Os resultados revelam que a intervenção foi bem-sucedida com o aumento do consumo de alimentos mais nutritivos tais como as frutas. E ainda, a diminuição de alguns ultras processados, tais como: sucos artificiais, refrigerantes e bolos industrializados. Conclui-se que a intervenção foi efetiva no controle do excesso de peso dos escolares por intermédio da mudança do consumo alimentar. Deste modo, a implementação de ações desta natureza deve ser incentivada no nível local.

Palavras-chave: Sobrepeso. Obesidade. Saúde Escolar. Educação Alimentar e Nutricional.

1-Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Diamantina-MG, Brasil.

E-mail dos autores:
 guimaraes.babi@yahoo.com.br
 saudepublica.bjp@gmail.com
 paty_souza98@hotmail.com
 lazarolz1@hotmail.com
 santosspaty@hotmail.com
 vanessa.nutr@gmail.com

ABSTRACT

School Health Promotion: strategy for the control of overweight children

In Brazil, research carried out in the last decades has demonstrated an increase in overweight in the juvenile group. This profile requires the adoption of health promotion initiatives in the school environment through multifocal and intersectoral actions. In this direction, the objective of this study was to evaluate the effect of an intervention program on the overweight of schoolchildren of a public educational institution in the State of Minas Gerais. 44 children of school age were selected. Overweight children were selected based on the BMI parameter proposed by the Brazilian Ministry of Health. The intervention was carried out at the school during the eight-week period and involved: food and nutrition education (EAN) workshops. The results show that the intervention was successful with increasing consumption of more nutritious foods such as fruits. And still, the decrease of some ultra processed, such as: artificial juices, soft drinks and industrialized cakes. It was concluded that the intervention was effective in controlling the overweight of schoolchildren through the change in food consumption. In this way, the implementation of actions of this nature should be encouraged at the local level.

Key words: Overweight. Obesity. School Health. Food and Nutrition Education.

Endereço para correspondência:
 Vanessa Alves Ferreira
 Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.
 Departamento de Nutrição.
 Rodovia BR-367 / Diamantina-Itamarandiba.
 Alto da Jacuba. Diamantina-MG, Brasil.
 CEP: 39100-000.

INTRODUÇÃO

No Brasil, observa-se uma prevalência significativa de sobrepeso e obesidade no grupo infanto-juvenil.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada entre os anos de 2008-2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de cinco a nove anos foi de 33,5% e 14,3%, respectivamente (IBGE, 2010). A obesidade correspondeu a aproximadamente um terço do total de casos de excesso de peso no sexo feminino e quase metade no masculino.

Tal perfil impõe o aprofundamento teórico-metodológico acerca dessa dinâmica complexa assim como, a implementação de iniciativas de prevenção e controle do problema envolvendo políticas públicas de maior escopo e ações desenvolvidas no nível local.

Em geral, as principais barreiras encontradas para as intervenções efetivas ao problema dizem respeito ao *lobby* das transnacionais alimentícias – grandes corporações que dominam os sistemas alimentícios contemporâneos, a falta de habilidade política dos governos para implementar políticas efetivas; a ausência (ou insuficiência) de pressão da sociedade civil para a ação política e ainda, a escassa avaliação empírica das medidas implementadas (Castro, 2017).

Neste cenário as ações consideradas mais efetivas são de natureza intersetorial e, muitas delas realizadas no espaço escolar (Anzolin e colaboradores, 2010).

Deste modo, o ambiente escolar vem sendo fortemente recomendado como um espaço propício às iniciativas de promoção da saúde, incluindo a prevenção e o controle do excesso de peso tendo em vista que, em geral, as crianças maiores de cinco anos são habitualmente excluídas das prioridades estratégicas das políticas oficiais de saúde (Anjos e colaboradores, 2003).

Além disso, na escola, existe uma estrutura organizada para o ensino; o tempo de permanência dos alunos é grande e nela acontece uma ou duas refeições diárias. O escolar, pode ainda, ser um potencial agente de mudança na família e na comunidade em que está inserido (SBP, 2012).

Assim, as intervenções de promoção da saúde na escola utilizando a estratégia da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) devem ser incentivadas a fim de possibilitar a formação de sujeitos autônomos em suas escolhas alimentares para que os benefícios sejam observados a médio e longo prazo (Brasil, 2012). Assim como interferir nos ambientes em que os escolares estão diariamente inseridos.

Neste sentido, o objetivo desse trabalho foi avaliar o efeito de um programa de intervenção no sobrepeso de escolares, no consumo alimentar e nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição do grupo utilizando como estratégia as oficinas de Educação Alimentar e Nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de intervenção realizado com escolares do ensino fundamental de uma instituição de ensino da cidade de Diamantina-MG.

A cidade de Diamantina é uma cidade histórica localizada na região nordeste do estado de Minas Gerais a aproximadamente de 300 km da capital Belo Horizonte. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) sua população no ano de 2016 era de mais de 48 mil habitantes (IBGE, 2018).

A cidade é tombada pela UNESCO como Patrimônio Cultural da Humanidade e é um dos roteiros culturais e turísticos mais ricos do Brasil fazendo parte do Circuito da Estrada Real. A cidade faz parte ainda da mesorregião do Jequitinhonha, uma das áreas geográficas de menor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do estado de Minas Gerais (Araújo e colaboradores, 2017).

De acordo com a Superintendência Regional de Ensino de Diamantina, o número de alunos matriculados nas escolas estaduais no regime de ensino fundamental era de 1478 alunos (SER, 2017).

Particularmente, a Escola Estadual Julia Kubitschek, localizada na área urbana da cidade compreende uma população de 380 alunos no total, sendo 110 alunos, em tempo integral, matutino e vespertino.

Destes 110 escolares que estudavam no período de tempo integral, 44 foram selecionados com diagnóstico de sobrepeso e obesidade (Brasil, 2011).

Ao longo do projeto houve 12 perdas, chegando a sua segunda etapa, apenas 32 escolares. Destes, 18 eram meninos e 14 meninas com idade entre 6 a 10 anos.

Todos os escolares foram convidados a participar da pesquisa por intermédio da entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais/responsáveis em reunião realizada entre a equipe da pesquisa e a comunidade escolar, onde foram esclarecidos os objetivos e procedimentos da pesquisa.

Importante salientar que reuniões periódicas foram realizadas com os pais e responsáveis durante toda a execução do projeto.

Como critério de seleção foi utilizado o IMC > percentil 85 tal como preconizado pela OMS (2006) e o Ministério da Saúde no Brasil (Brasil, 2011) para o diagnóstico do sobrepeso em crianças.

Para que os alunos foram avaliados por uma equipe de estudantes de Nutrição e de Educação Física de uma Instituição Federal de Ensino local através das técnicas de antropometria (Brasil, 2011). Deste modo, os escolares, portando roupas leves e descalços, foram pesados, utilizando uma balança digital portátil, com capacidade de 150 kg e precisão de 100g da marca (Tanita®). Foi aferida a estatura (m) dos escolares utilizando estadiômetro portátil do tipo trena com 200cm e com precisão 0,1cm da marca (AlturaExata®). A balança foi aferida antes de cada medição e foram realizadas duas medições. As medidas antropométricas foram coletadas na própria escola, em sala reservada e de maneira padronizada, segundo as técnicas propostas por Jelliffe (1989).

Para a coleta de dados de consumo alimentar utilizou-se quatro estratégias: 1) aplicação do Questionário de Frequência Alimentar (QFA); 2) avaliação dos alimentos das lancheiras; 3) avaliação do consumo da merenda escolar e 4) levantamento dos conhecimentos gerais sobre alimentação e nutrição dos escolares antes e após a intervenção.

A escolha pelo QFA se deu em função deste permitir a análise do consumo alimentar habitual de criança, sendo bastante empregado em investigações acerca das doenças crônicas não transmissíveis, incluindo o excesso de peso (Domene, 2011; Fisberg, 2010).

O QFA foi construído com base na proposta de Philippi (1999), e continha 10 grupos alimentares a seguir, 1) Verduras e legumes; 2) Carne e Ovos, 3) Leite e Derivados; 4) Massas e Tubérculos; 5) Sobremesas ou guloseimas; 6) Frutas; 7) Produtos industrializados; 8) Óleos e gorduras; 9) Bebidas e 10) Cereais e grãos. Também foi investigado o consumo de água diário com base nos parâmetros da IOM (2006).

A avaliação das lancheiras foi realizada a partir de um questionário construído com base na literatura validado na etapa do pré-teste. E teve como finalidade conhecer os tipos de alimentos e a frequência em que eram levados como lanches para escola (Westphal e colaboradores, 2016).

Os alimentos foram categorizados por grupos de alimentos com base na pirâmide alimentar (Philippi, 1999), a seguir: a) Grupo do Leite e derivados b) Grupo das Frutas c) Grupo do Pão d) Grupo das Guloseimas e e) Grupo das Bebidas.

A pirâmide alimentar tem sido utilizada como instrumento ilustrativo do consumo dos grupos de alimentos. Na avaliação da merenda escolar, levantamos dados sobre a frequência de consumo da merenda assim como, das preferências em torno das preparações o objetivo foi obter informação acerca do consumo quanti-qualitativo da merenda escolar (Domene, 2011).

Para obtenção das informações sobre os conhecimentos dos escolares sobre os temas da alimentação e nutrição foram abordadas questões abertas e descritivas tais como: 1) O que é uma alimentação saudável para você?; 2) Você acha que sua alimentação é saudável? ; 3) Cite dois alimentos saudáveis que você costuma comer todos os dias? ; 4) O que é uma alimentação não saudável pra você?; 5) Cite dois alimentos não saudáveis que você come todos os dias? E 6) O que você costuma comer na escola? As perguntas foram elaboradas com base na literatura (Brasil, 2012, 2014; Westphal e colaboradores, 2011).

Importante salientar, que este questionário foi validado na fase do pré-teste, em outra instituição de ensino da região, com escolares da mesma faixa etária, seguindo os mesmos procedimentos. Depois de validados, foram aplicados "in loco" por uma equipe de pesquisadores treinados por uma nutricionista

e docente de uma instituição federal de ensino local.

Neste artigo serão discutidos os resultados parciais do Projeto intitulado "Sobrepeso e obesidade infantil: Utilização de diferentes metodologias de treinamentos em escolares do município de Diamantina/MG".

O projeto de pesquisa seguiu os princípios éticos onde foram cumpridos os princípios técnicos contidos na declaração de Helsinki, princípios de sigilo e esclarecimentos acerca de todo o projeto ao longo da pesquisa. Foi aprovado pelo Comitê de Ética da Plataforma Brasil – SISNEP cujo número de protocolo é CAAE nº 24112113.0.0000.5108.

O trabalho foi realizado em duas etapas distintas, mas interdependentes, com duração de 18 semanas (4,5 meses). A primeira etapa foi realizada nas primeiras dez semanas, onde ocorreu aplicação de questionário socioeconômico e avaliação de saúde, nutricional e bioquímica e, ainda a realização do treinamento físico. A segunda etapa teve duração de oito semanas onde ocorreu a intervenção através das oficinas de EAN com os escolares, assim como com os pais e responsáveis.

As oficinas foram planejadas pela equipe com base nos documentos oficiais publicados pelo Ministério da Saúde no Brasil, incluindo: O "Guia Alimentar para a População Brasileira" publicado no ano de 2014 (MS, 2014); o "Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional" publicado no ano de 2012 (Brasil, 2012) e a Estratégia Intersetorial

de Prevenção e Controle da Obesidade publicada em 2014 (CAISAN, 2014). E, ainda, a partir de pesquisas científicas recentes que evidenciam que a EAN consiste em uma estratégia promissora em diferentes cenários e grupos populacionais tendo em vista que amplia os conhecimentos sobre a alimentação favorecendo a mudança de atitudes.

Assim, as ações de EAN, consistiram de atividades lúdicas e interativas, que buscaram promover mudanças das práticas alimentares dos escolares. A esse respeito, podemos dizer que a educação alimentar e nutricional (EAN) é um processo pedagógico longo que, para obter resultados, como qualquer ação educativa, exige continuidade e permanência.

Ressalta-se que, educar não é um adestramento, mas sim um processo amplo, que envolve vários aspectos do desenvolvimento da pessoa, embasado por uma metodologia de ensino-aprendizagem capaz de desenvolver habilidades individuais, possibilitando maior consciência para realizar escolhas adequadas com relação à alimentação e nutrição (Rodrigues e Roncada, 2008).

Dentro dessa perspectiva, delineou-se uma intervenção no excesso de peso dos escolares através das ações de EAN composta por cinco (05) oficinas direcionadas aos alunos e aos pais e responsáveis que são descritas no quadro 1.

Quadro 1 - Descrição das oficinas de EAN realizadas com escolares, Diamantina-MG, 2017.

Oficina	Público	Objetivo/Conteúdo	Metodologia	Mês/Ano
"Alimentos processados e ultra processados: os riscos para a saúde infantil"	Escolares	Reflexão sobre as possíveis consequências do excesso da ingestão dos alimentos industrializados altamente calóricos e pouco nutritivos.	Dinâmica Lúdica, onde os alunos porcionavam de acordo com o seu discernimento a quantidade de sal, açúcar e óleo de alguns produtos industrializados. Projeção de um trecho de um documentário 'Muito Além do peso' que promove uma discussão sobre a obesidade infantil no Brasil.	Fevereiro/2017
"Pirâmide alimentar"	Escolares	Reforçar o tema da alimentação saudável com base nos grupos alimentares, incluindo ingestão de água.	Dinâmica Lúdica na forma de brincadeira, onde os escolares indicavam na pirâmide em qual grupo os alimentos são encontrados	Março/2017
"Jogo Quiz: estilo de vida saudável"	Escolares	Aprender os conhecimentos sobre alimentação e nutrição e sobre atividade física.	Dinâmica lúdica onde o objetivo foi fazer um feedback sobre os temas abordado nas oficinas	Março/2017
"Lanches saudáveis"	Pais e responsáveis	Refletir sobre a compra e a seleção dos lanches levados para a escola e propor alternativas práticas, porém mais nutritivas para os lanches diários.	Palestra com projeções de slides refletindo a compra e escolha de alimentos saudáveis, dicas práticas de lanches saudáveis.	Abril/2017
"Projeção do Filme: Muito além do peso"	Escolares, pais e responsáveis	Reflexão sobre as consequências da má alimentação na infância, especialmente do aumento de peso e sobre as estratégias da publicidade/marketing de alimentos.	Projeção de um trecho de um documentário 'Muito Além do peso' que promove uma discussão sobre a obesidade infantil no Brasil	Abril/2017

Os dados foram tabulados pela equipe com o apoio do software SPSS – Statistical Package for the Social Sciences for Windows versão 15.0. Foi utilizado o teste de McNemar para verificar possíveis mudanças no consumo alimentar dos escolares antes e após a intervenção, considerando-se significativo um valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 110 escolares do tempo integral, apenas 44 atenderam aos critérios de seleção para participar do estudo. Contudo, houve 04 perdas ainda na primeira fase da pesquisa, totalizando 40 alunos. Da primeira para segunda fase, houve ainda mais 8 perdas. Perfazendo um total de 12 perdas, por descumprimento dos critérios de inclusão.

Ao final participaram da segunda etapa 32 alunos. Desses metade ($n=16$) eram do sexo masculino e a outra metade ($n=16$) meninas. Em relação ao estado nutricional observou-se uma prevalência de sobrepeso de 12,5% dos escolares corroborando com os achados de Barros (2014). A média do IMC dos escolares foi de 18,2 kg/m².

O quadro 2 apresenta os dados sobre o consumo alimentar provenientes dos itens levados nas lancheiras, onde observa-se mudanças favoráveis nos alimentos consumidos após a intervenção.

Neste aspecto, nota-se a diminuição significativa no consumo de: suco artificial (38,23% para 23,52%); refrigerantes (23,53% para 17,64%); achocolatado de caixinha (41,18% para 23,53%) e bolo industrializado (32,35% para 14,70%).

Contudo, houve leve aumento no consumo de biscoitos recheados (50% para 58,8%) e de salgadinhos industrializados (35,29% para 38,23%). Com relação aos alimentos cujo consumo foi incentivado durante as oficinas de EAN verificou-se aumento significativo estatisticamente de frutas como: maçã (50% para 58%); banana (14,70% para 29,41%) e laranja (14,70% para 29,41%). E ainda, aumento no consumo de suco natural de 23,53% para 32,35%.

Frente aos resultados, observam-se mudanças positivas constatadas após a realização da intervenção. Pode-se observar que tanto os escolares como os responsáveis não tinham muitos conhecimentos sobre os temas relacionados a alimentação saudável,

especialmente a composição nutricional dos itens ultra processados. Importante salientar que as escolhas, sobretudo, da composição dos alimentos levados nas lancheiras dos escolares eram realizadas pelos pais e/ou responsáveis.

Neste aspecto, as oficinas foram fundamentais para auxiliar os conhecimentos dos pais incentivando o preparo de lanches mais nutritivos para facilitar a adesão dos alunos para o consumo de uma alimentação saudável.

O trabalho de Fernandes e colaboradores (2009) também constatou melhorias em relação à qualidade dos alimentos consumidos pelos escolares após a aplicação do programa de intervenção utilizando as ações de EAN.

Nesta mesma direção, Gabriel e colaboradores (2008) em estudo realizado com escolares de 7 a 10 anos da cidade de Florianópolis, Santa Catarina observaram um aumento na frequência de práticas alimentares saudáveis após a intervenção utilizando a estratégia de EAN.

Sendo assim, é importante destacar o papel fundamental dos pais e responsáveis nesse processo de seleção e escolha dos itens levados nas lancheiras. Isso porque a maioria das crianças mencionaram não opinar sobre os alimentos das lancheiras (67,85%), mesmo após a intervenção.

Assim, apenas 32,14% delas participavam dessas escolhas no domicílio. Tal fato revela que a alimentação da criança no espaço escolar tem influência direta dos pais, tendo em vista que são eles que compram e escolhem os alimentos para o consumo das crianças.

A esse respeito, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), o ambiente familiar constitui-se em um amplo campo de aprendizagem para a criança, influenciando significativamente seu processo de formação de hábitos alimentares.

Contudo, essa continuação é processual, dinâmica e complexa. Envolve, portanto, fatores socioeconômicos, culturais e midiáticos. Com a vida moderna e o tempo cada vez mais escasso a procura por praticidade e conveniência aumentou tanto a alta oferta de produtos industrializados como a demanda e o consumo.

Neste aspecto, refletir sobre as práticas alimentares diárias, ser mais crítico

com relação à publicidade de alimentos e mais consciente a respeito da importância da alimentação, tornam-se mecanismos factíveis para enfrentar o excesso de peso entre os grupos populacionais, incluindo os escolares.

No quadro 3 são descritos os alimentos preferidos e rejeitados no lanche dos escolares, levando em consideração o consumo da merenda oferecida.

Quadro 2 - Distribuição percentual de alimentos trazidos nas lancheiras nas duas coletas realizadas, escolares, Diamantina-MG, 2017.

Grupos de Alimentos	1ª coleta (%)	2ª coleta (%)	p	Grupos de Alimentos	1ª coleta (%)	2ª coleta (%)	p
Leite e derivados				Pão			
logurte	55,88%	38,23%	0,001	Pão Frances	26,47%	20,58%	0,001
Leite fermentado	26,47%	17,65%	0,003	Biscoito de polvilho	11,76%	2,94%	0,003
Achocolatado de caixinha	41,18%	23,53%	0,002	Biscoito cream cracker	23,53%	2,94%	0,001
Danoninho	11,76%	5,88%	0,0025	Pão de queijo	29,41%	8,82%	0,001
Vitamina	0,00%	0,00%	0	Bolo	32,35%	14,70%	0,004
Queijo minas	8,82%	2,94%	0,011	Guloseimas			
Mussarela	0,00%	5,88%	0,277	Biscoito recheado	50,00%	58,82%	0,016
Requeijão	0,00%	2,94%	0,344	Balas	5,88%	17,64%	0,250
Leite com achocolatado	5,88%	8,82%	0,255	Pirulito	23,53%	23,52%	0,002
Frutas				Chiclete	5,88%	17,64%	0,125
Maçã	50,00%	68,00%	0,250	Chocolate	17,65%	8,82%	0,002
Banana	35,29%	47,05%	0,277	Salgadinhos	35,29%	38,23%	0,031
Laranja	14,70%	29,41%	0,166	Bebidas			
Pera	23,53%	20,58%	0,037	Suco natural	23,53%	32,35%	0,065
Uva	14,70%	2,94%	0,056	Suco artificial	38,23%	23,52%	0,001
Goiaba	5,88%	2,94%	0,003	Refrigerante	23,53%	7,64%	0,008
Manga	8,82%	8,82%	0,054				

Quadro 3 - Alimentos preferidos e rejeitados pelos escolares no lanche escolar, Diamantina-MG, 2017.

Alimentos	1ª coleta	2ª coleta	Alimentos	1ª coleta	2ª coleta
Alimentos preferidos			Alimentos rejeitados		
Biscoito	29,62%	0,00%	Macarrão	7,41%	13,6%
Arroz temperado	3,70%	13,60%	Caldo	3,70%	4,54%
Macarrão	7,40%	22,70%	Canjica	3,70%	13,6%
Legumes	3,70%	0,00%	Verduras e legumes	44,40%	4,54%
Canjica	3,70%	22,70%	Leite	3,70%	4,54%
Arroz doce	3,70%	9,09%	Mingau	3,70%	40,90%
Feijão tropeiro	3,70%	9,09%	Guloseimas	18,50%	4,54%
Mingau	3,70%	27,20%			
Bolo	3,70%	3,70%			
Sopa de legumes	3,70%	13,60%			

Neste caso, verifica-se que os alimentos preferidos antes da intervenção tais como os biscoitos reduziram passando de 29,62% para um consumo nulo. E a sopa de legumes que antes do programa era preferida por 3,70% dos escolares passou a ser a escolha de 13,63%. Tais resultados corroboram com outros trabalhos, como no estudo de Gabriel e colaboradores (2008), em que a preferência por biscoitos também diminuiu (51,3% para 26,1%), após a intervenção.

Assim como os resultados da preferência por sopa, em que aumentou de 22,8% para 29,4%, após a intervenção. Outra

observação favorável foi a menor rejeição de alimentos como verduras e legumes que passou de 44,44% para 4,54%. Os resultados revelam, portanto, que foi notória a melhora nas preferências alimentares após a intervenção, o que pode ser considerado positivo, tendo em vista que tais alimentos são fontes de micronutrientes, fibras e outros componentes com propriedades funcionais, constituindo uma alimentação saudável. Paralelamente, observa-se que o consumo insuficiente destes alimentos associa-se com os principais fatores de risco para as doenças crônicas, inclusive o excesso de peso (OMS, 2006).

Quadro 4 - Conhecimentos gerais sobre alimentação e nutrição, escolares, Diamantina-MG, 2017.

Perguntas	1ª coleta (%)	2ª coleta (%)
O que é uma alimentação saudável pra você?		
Comer frutas, verduras e legumes	30,95%	80,25%
Ter uma alimentação saudável	23,80%	0,00%
Aquela que faz bem para a saúde	45,23%	0,00%
Comer pouca fritura e/ou doce	0,00%	16,22%
Não comer em excesso	0,00%	4,37%
Você acha que sua alimentação é saudável		
Sim	88,09%	56,25%
Não	11,90%	43,75%
Cite 2 alimentos saudáveis que você come/dia		
Frutas e verduras	80,95%	83,33%
Leite, iogurte ou vitamina	9,44%	3,33%
Arroz e feijão	4,74%	23,33%
O que é uma alimentação não saudável pra você?		
Produtos industrializados	33,33%	42,42%
Doces	33,33%	33,33%
Frituras e gorduras	33,33%	24,24%
Cite 2 alimentos não saudáveis que você come/dia		
Industrializados	23,33%	57,57%
Guloseimas	40,70%	15,15%
Frituras	20,30%	18,18%
Outros	11,01%	9,09%
Não tem	0,00%	6,66%

No quadro 4 são apresentadas as questões relacionadas aos conhecimentos em alimentação e nutrição por parte dos escolares.

O quadro 4 permite observar que houve mudanças significativas nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição da primeira coleta em relação à segunda.

Na pergunta referente ao que é alimentação saudável para os escolares, as respostas que mais se destacaram foram: “comer frutas”, “verduras e legumes”, que quase triplicou da primeira coleta para segunda (30,95% para 80,25%); “comer pouca fritura e/ou doce” que não havia aparecido na primeira coleta e apareceu em 16,22% na segunda; e “não comer em excesso”, que também não havia aparecido como resposta na primeira coleta e apareceu em 4,37% das respostas na segunda coleta.

Quanto à pergunta sobre considerar a sua alimentação como saudável, observa-se que houve redução dos que consideravam sua alimentação como saudável da primeira coleta para segunda (88,09% para 56,25%). Na pergunta sobre o que seria uma alimentação não saudável, destaca-se a resposta “produtos industrializados”, que aumentou na segunda coleta em relação à primeira (33,33% para 42,42%). Nos dois alimentos saudáveis que

são consumidos todos os dias, observa-se que os alimentos incentivados durante as oficinas de EAN, como frutas e verduras, tiveram aumento em suas porcentagens, de 80,95% para 83,33%. E por último, os dois alimentos considerados não saudáveis consumidos todos os dias, as “guloseimas” e as “frituras” diminuíram sua frequência na segunda coleta em relação à primeira e, em contrapartida, os industrializados aumentaram (23,33% para 57,57%).

Assim, percebe-se que a estratégia das oficinas EAN teve efeito nos conhecimentos dos escolares resultando em um maior senso crítico dos alunos. Tais resultados corroboram com o estudo de Ramos e colaboradores (2013), que verificaram em seus resultados, melhora nos conhecimentos de alimentação e nutrição em estudo de intervenção.

Outro estudo que também obteve esse resultado, foi o estudo de Carvalho e colaboradores (2013), mostrando que o programa educativo foi positivo. Frente aos resultados, observa-se que a intervenção foi bem-sucedida com o impacto positivo tanto nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição, como no consumo alimentar do grupo.

CONCLUSÃO

O estudo revelou que as iniciativas locais de promoção da saúde no ambiente escolar é uma estratégia importante e que deve ser incentivada.

Observou-se ainda que, existe a necessidade de integrar os responsáveis dos escolares nas ações de intervenção em promoção da saúde. Neste trabalho, a adesão dos pais foi insuficiente embora representem a peça chave para promover mudanças alimentares no ambiente familiar.

Assim, para assegurar que as estratégias de EAN sejam efetivas é fundamental que atravessem a linha tênue entre a escola e o ambiente familiar aproximando, deste modo, o sistema educacional, os professores, os funcionários e as famílias.

A promoção da saúde como estratégia para o controle do excesso de peso em escolares utilizando como ferramenta metodológica as oficinas de EAN, revelou-se como proposta favorável e eficaz.

Neste sentido, reforça-se a realização de iniciativas intersetoriais que permitam o estabelecimento de parcerias locais entre as áreas da educação e da saúde, assim como da comunidade.

Esse parece ser um caminho bastante promissor para o enfrentamento do excesso de peso infantil no nível local.

REFERÊNCIAS:

- 1-Anjos, L.A.; Castro, I.R.R.; Engstrom, E.M.; Azevedo, A.M.F. Crescimento e estado nutricional em amostra probabilística de escolares no Município do Rio de Janeiro. *Cad. Saúde Pública*. Vol. 19. Suppl.1.2003. p.171-179.
- 2-Anzolin, C.; Ouriques, C.M.; Hofelmann, D.A.; Mezadri, T. Intervenções nutricionais em escolares. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. Fortaleza. Vol. 23. Num. 4. 2010. p. 297-306.
- 3-Araújo, A.L.; Ferreira, V.A.; Neumann, D.; Miranda, L.S.; Pires, I.S.C. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.94-100. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/494>>
- 4-Barros, M.D.P. Prevalência de fatores de risco da doença cardiovascular em estudantes de uma cidade do Vale do Jequitinhonha. Dissertação de Mestrado Profissionalizante em Ensino em Saúde. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2014.
- 5-Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília: Secretaria De Segurança Alimentar e Nutricional. 2012.
- 6-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.
- 7-Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional-SISVAN. Brasília. 2011.
- 8-Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional-CAISAN. Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios. Brasília. 2014.
- 9-Carvalho, L.M.; Santos, M.M.; Silva, J.M.N. Conhecimentos e preferências alimentares de escolares submetidos a um programa de educação nutricional. *Revista Simbio-Logias*. Vol. 6. Num. 9. 2013. p. 1-20.
- 10-Castro, I.R.R. Obesidade: urge fazer avançar as políticas públicas para sua prevenção e controle. *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 33. Num. 7. 2017.
- 11-Domene, S.M.A. Avaliação do Consumo Alimentar. IN: Taddei JA (org). *Nutrição em Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Editora Rubio. 2011.
- 12-Fernandes, P.S.; Bernardo, C.O.; Campos, R.M.M.B.; Vasconcelos, F.A.G. Evaluation of the effect of nutritional education on the

prevalence of overweight / obesity and on the food consumption of elementary school students. *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro. Vol. 85. Num. 4. 2009. p. 315-321.

13-Fisberg, R.M.; Marchioni, D.M.L.; Colucci, A.C.A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*. Vol. 53. Num .5. 2009. p. 617-624.

14-Gabriel C.G.; Santos, M.V.; Vasconcelos, F. A. G. Avaliação de um programa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Santa Catarina. Vol. 8. Num. 3. 2008. p.299-308.

15-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Antropometria, estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Brasília. 2010.

16-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Cidades. 2018. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/>> Acessado em: 08/2017.

17-Institute of Medicine-IOM. Dietary Reference Intakes. Food and Nutrition Board. Washington (DC). 2006.

18-Jelliffe, E.F. Comunidade e Avaliação nutricional: com referência especial para países menos desenvolvidos tecnicamente. Oxford: Imprensa da Universidade de Oxford.1989.

19-Organização Mundial da Saúde-OMS. Curvas de Crescimento da Organização Mundial da Saúde – OMS, 2006. Disponível em: <<http://www.who.int/childgrowth/en/>> Acessado em: 28/10/2017.

20-Philippi, S.T.; Latterza, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Adapted food pyramid: a guide for a right food choice. *Rev Nutrição*. Campinas. Vol. 12. Num 1. 1999. p.65-80.

21-Ramos, F.P.; Santos, L.A.S.; Reis, A.B.C. Educação Alimentar e Nutricional em escolares: uma revisão da literatura. Caderno

de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 29. Num. 11. 2013. P .2147-2161.

22-Rodrigues, L.P.F.; Roncada, M. M.J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. *Com. Ciências Saúde*. Vol.19. Num. 4. 2008. p. 315-322.

23-Sociedade Brasileira de Pediatria-SBP. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª edição. Rio de Janeiro. 2012.

24-Superintendência Regional de Ensino de Diamantina-SER. Censo dos Escolares, Diamantina-MG, 2017. mimeo.

25-Westphal, M.F.; Bógus, C.M.; Martins, M.C.N. Métodos Qualitativos em Saúde Pública. in Taddei, J.A. (org) *Nutrição em Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Editora Rubio. 2011.

Recebido para publicação em 30/01/2018
 Aceito em 11/03/2018