

## **FORMAÇÃO DE HÁBITOS NUTRICIONAIS NO CORPO DOCENTE DE UMA ESCOLA MUNICIPAL: A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR NA ALIMENTAÇÃO DOS ESCOLARES**

Jéssica Camile Favarin<sup>1</sup>  
Simone do Nascimento Cardoso<sup>2</sup>  
Gabriele Costa Bensberg<sup>3</sup>  
Débora Fernandes Pinheiro<sup>4</sup>

Recebido em: 13 de setembro de 2024  
Aceito em: 17 de outubro de 2024

**RESUMO:** O sobrepeso e a obesidade são considerados graves problemas de saúde pública ao redor do mundo e, no Brasil, o aumento de crianças obesas coloca em alerta os profissionais da saúde e da educação. Assim, a prática de atividades educativas nas escolas, incluindo a alimentação e a saúde, consistem em estratégias importantes que devem ser desenvolvidas a fim de conscientizar as crianças sobre alimentação saudável. O objetivo desse trabalho foi implementar ações de educação alimentar e nutricional para os professores de uma escola municipal de Caçador/SC. O trabalho foi desenvolvido com os professores onde foram realizadas rodas de conversa, palestras, atividades de metodologias ativas e oficinas culinárias. As atividades extensionistas envolvendo folders educativos com o intuito de despertar o interesse dos docentes sobre o tema “a influência do professor na alimentação dos escolares”, além de palestras, oficinas de culinária e distribuição de saladas de frutas em eventos na escola, proporcionaram a interação dos docentes com os alimentos saudáveis, despertaram o interesse das crianças nas frutas coloridas, com formatos diferentes e levaram uma experiência sensorial aos alunos, aos pais e a comunidade. Assim, pode-se concluir que a capacitação de docentes sobre alimentos saudáveis e o estímulo para que eles retratem isso aos escolares pode contribuir para a melhora nos hábitos alimentares das crianças, pois estas desenvolvem um vínculo de afeto e confiança com os professores.

**Palavras-chave:** Alimentos saudáveis. Infância. Nutrição escolar. Obesidade.

### **TRAINING NUTRITIONAL HABITS IN TEACHING STAFF OF A MUNICIPAL SCHOOL: THE INFLUENCE OF TEACHERS ON SCHOOL PEOPLE'S DIET**

**ABSTRACT:** Overweight and obesity are considered serious public health problems around the world and, in Brazil, the increase in obese children puts health and education professionals on alert. Therefore, the practice of

<sup>1</sup> Doutorando em Bioquímica e Biologia Molecular. Universidade do Estado de Santa Catarina. Docente do Departamento em Farmácia. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7825-0590>. E-mail: [jessica.camile@uniarp.edu.br](mailto:jessica.camile@uniarp.edu.br).

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0675-9507>. E-mail: [simonenc.2002@gmail.com](mailto:simonenc.2002@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda em Nutrição. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1890-1347>. E-mail: [email@email.com](mailto:email@email.com).

<sup>4</sup> Doutoranda em Engenharia de Alimentos. Universidade Federal do Paraná. Docente do Departamento de Nutrição. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5413-8994>. E-mail: [debora.fernandes@uniarp.edu.br](mailto:debora.fernandes@uniarp.edu.br)

educational activities in schools, including food and health, are important strategies that must be developed to raise children's awareness about healthy eating. The objective of this work was to implement food and nutritional education actions for teachers at a municipal school in Caçador/SC. The work was developed with teachers where conversation circles, lectures, active methodologies activities and culinary workshops were held. Extension activities involving educational folders with the aim of awakening the interest of teachers on the topic "the influence of teachers on schoolchildren's diet", in addition to lectures, cooking workshops and distribution of fruit salads at school events, provided interaction of teachers with healthy foods, sparked children's interest in colorful fruits, with different shapes and brought a sensory experience to students, parents and the community. Thus, it can be concluded that training teachers on healthy foods and encouraging them to teach students about this can contribute to improving children's eating habits, as they develop a bond of affection and trust with teachers.

**Keywords:** Healthy foods. Infancy. School nutrition. Obesity.

## INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade constituem um sério problema de saúde pública no mundo inteiro. Nas últimas décadas, houve um aumento considerável no número de pessoas nessas condições e, diversas doenças manifestam-se associado ao aumento de gordura corporal e visceral, como diabetes mellitos, alterações cardiovasculares, síndrome metabólica e doenças psiquiátricas (Nga *et al.*, 2019).

Durante os últimos anos, o Brasil apresentou um aumento na taxa de crianças e adolescentes em sobrepeso e obesidade. Esse fato está relacionado com os hábitos alimentares adquiridos nesse período de desenvolvimento corporal e cognitivo, o que pode resultar no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis caso os maus hábitos alimentares permaneçam até a fase adulta (Rocha, Facina, 2017).

O manejo dessa epidemia de obesidade pode ser realizado ao diminuir a ingestão de energia através de uma alimentação saudável e, ao maximizar os gastos energéticos com atividades físicas. Nesse sentido, as escolas tendem a aumentar as horas de atividades físicas proporcionadas aos alunos, porém, a obesidade infantil não pode ser reduzida fazendo-se apenas abordagens unilaterais (Nga *et al.*, 2019).

A ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias e com baixa quantidade de micronutrientes estão disponíveis para consumo rápido, além de serem mais palatáveis e por isso, preferidos por crianças. Os alimentos ultraprocessados possuem uma quantidade maior de açúcar, gordura e sal do que os minimamente

processados, categoria que inclui frutas, vegetais, leguminosas, grãos, entre outros (Luesse *et al.*, 2019).

Há evidências concretas de que os hábitos alimentares na infância contribuem para o padrão de saúde no adulto, e por isso, estabelecer comportamentos alimentares saudáveis desde o início constitui um fator relevante para melhora nos quadros de ganho de peso. Nesse sentido, as escolas representam cenários importantes para que medidas de promoção e prevenção da saúde e de comportamentos alimentares saudáveis sejam implementados desde os primeiros anos escolares das crianças (Dudley, Algodão, Peralta, 2015).

Pesquisas demonstram que as escolas de ensino fundamental têm um forte impacto positivo nos resultados nutricionais na infância (Medeiros *et al.*, 2022; Cotton *et al.*, 2020; Elmas, Arslan, 2020). É comprovado que o treinamento de professores ou recrutamento de especialistas treinados como o profissional de nutrição para apoiar a execução da intervenção com as crianças, tornam o ensino da nutrição mais efetivo (Collado-soler *et al.*, 2023).

A prática de atividades educativas nas escolas, incluindo a alimentação e a saúde, consistem em estratégias importantes que devem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas a partir da capacitação do corpo docente. O professor simboliza um vínculo de confiança com a criança e, ao realizar a construção de estratégias pedagógicas que incentivem as práticas alimentares saudáveis, além das atividades físicas, podem influenciar na percepção, na escolha e nos hábitos alimentares dos alunos (Rocha, Facina, 2017).

O corpo docente do ensino fundamental não tem acesso a recursos adequados e não tem qualificação suficiente para oferecer educação nutricional baseado em evidências (Habibet *al.*, 2023). Contudo, nota-se que os professores podem afetar os hábitos alimentares de seus alunos de diferentes maneiras, aplicando seus conhecimentos sobre nutrição e evitando o incentivo de consumo de alimentos não saudáveis (Menor-Rodriguez; 2022). Portanto, o objetivo desse trabalho foi implementar ações de educação alimentar e nutricional para os professores da escola municipal de Caçador/SC.

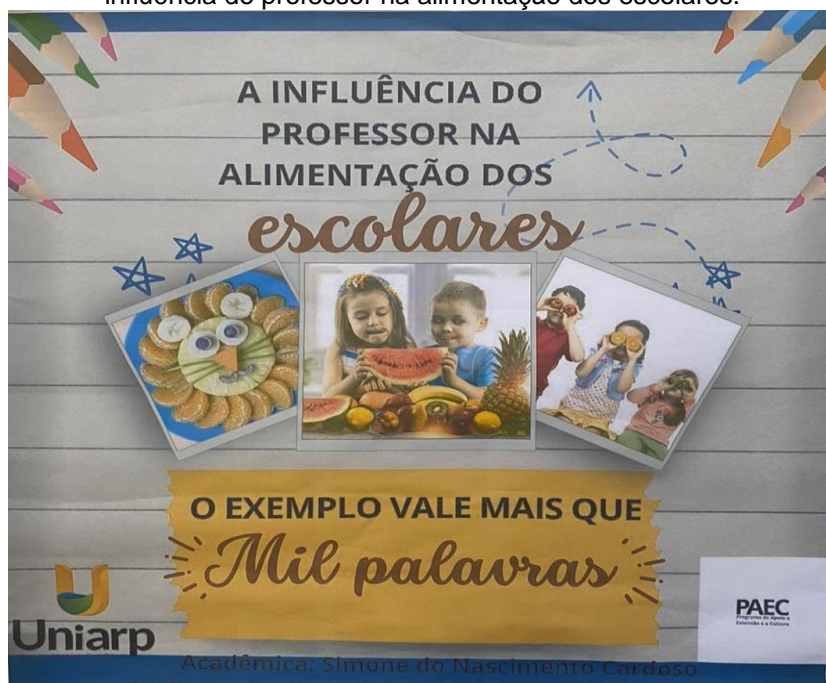
## METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido com os professores de uma escola municipal de Caçador-SC, onde foram realizadas roda de conversa, palestras, atividades de metodologias ativas e oficinas culinárias que se desenvolveu no Laboratório de Técnica e Dietética localizado na Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP), na qual foram ensinadas técnicas e substituições alimentares com maior teor de nutrientes a fim de adequar padrões dietéticos saudáveis aos mesmos.

## RESULTADOS E ANÁLISE

Para a realização deste trabalho, foram desenvolvidos folders educativos com o intuito de despertar o interesse dos docentes sobre o tema “a influência do professor na alimentação dos escolares” conforme Figura 1. Com isso, iniciou-se a abordagem dos educadores para uma roda de conversas, na qual proferiu-se uma palestra antes da abertura para troca de ideias entre os participantes.

Figura 1: Folder educativo para incentivo da participação dos professores na capacitação sobre a influência do professor na alimentação dos escolares.



Fonte: As autoras (2024).

Após o momento de palestras, foram desenvolvidas atividades culinárias com a intenção de mostrar alimentos que são componentes importantes em uma

alimentação saudável na infância. Diferentes tipos de frutas foram apresentados aos docentes, ampliando o conhecimento sobre esses alimentos ricos em micronutrientes e saudáveis para serem incluídos na alimentação diária das crianças (Figura 2).

Durante as conversas, os docentes demonstraram preocupação em relação aos hábitos alimentares dos alunos, notados em sala de aula, e debateram sobre as inseguranças alimentares na comunidade a que pertencem. Foi notável a importância da educação em alimentação e saúde para esses profissionais que atuam diretamente com os escolares, a fim de demonstrar maneiras como esse assunto pode ser abordado e debatido com eles.

**Figura 2:** Diferentes tipos de frutas apresentadas aos docentes, aos funcionários, aos alunos e pais da escola municipal.



**Fonte:** As autoras (2024).

Para atingir o sucesso da implementação de programas de educação nutricional e em saúde nas escolas, a capacitação e conscientização dos professores é fator indispensável. Além disso, cursos e palestras que ensinem os educadores a reconhecerem a obesidade em crianças da educação infantil auxiliam nas medidas de intervenção precoce (Nga *et al.*, 2019).

Alguns estudos demonstram metodologias para a inserção de conteúdos programáticos em escolas a partir de um consenso entre profissionais da saúde, como nutricionistas, e os educadores e coordenadores escolares oportunizando reflexões e



discussões sobre a alimentação na escola e sobre os efeitos dos alimentos na saúde pessoal e bem-estar. Além disso, o conhecimento sobre o sistema de produção alimentar e contextos sociais, ambientais, econômicos e políticos sobre a alimentação despertam o interesse e a curiosidade por parte dos alunos (Karpouzis *et al.*, 2021; Maldonado *et al.*, 2021).

Um outro estudo longitudinal, quali-quantitativo avaliou professores do ensino fundamental I de escolas municipais de uma cidade brasileira que estiveram imersos por três meses em um programa que trabalhava com a promoção da saúde de escolares. Os educadores foram avaliados com um questionário aplicado antes e após a intervenção educacional, e observou-se que mesmo antes do programa, todas as professoras já trabalhavam com o tema alimentação saudável no ambiente escolar. No entanto, dentre algumas das dificuldades mencionadas por elas no questionário, a maioria ressaltou a falta de conhecimento específico na área da nutrição (Rocha, Facina, 2017).

Um estudo internacional que avaliou o nível de conhecimento dos professores de educação infantil sobre nutrição, detectou que a maioria dos entrevistados tinham conhecimentos básicos sobre o assunto, sendo classificados como baixo conhecimento, mesmo tendo recebido capacitações. Isso demonstra a necessidade de educação continuada e maiores intervenções no conhecimento dos docentes sobre as temáticas alimentares (Nga *et al.*, 2019).

Em estudos anteriores verificou-se que a intervenção realizada por professores e inserida no currículo escolar pode ser o componente principal para a promoção à saúde, e se associada a outros componentes como a disponibilidade de alimentos saudáveis no ambiente escolar e familiar em que vivem, possuem intervenções mais holísticas beneficiando toda a comunidade em que estão inseridos (Medeiros *et al.*, 2022).

Em outra pesquisa relata-se que os pais esperam principalmente que os professores garantam a seus filhos tempos suficiente para realizar suas refeições na escola, ensinando sobre uma alimentação saudável e serem bons modelos para evitar hábitos alimentares com alto teor energético e pobre em nutrientes (Aydin *et al.*, 2022). Professores treinados podem desenvolver rapidamente hábitos alimentares saudáveis entre os alunos, como aumentar o consumo de frutas e hortaliças, evitando produtos com açúcar adicionados e alimentos do tipo *fast food* (Mizia *et al.*, 2021).

O Brasil possui várias políticas públicas para a promoção de uma alimentação

saudável nas escolas, com portarias que instituem diretrizes sobre a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, além do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), importante para a educação alimentar no processo de ensino-aprendizagem (BRASIL, 2006; BRASIL, 2012). No entanto, ainda existe dificuldade com relação a capacitação dos docentes para aquisição de conhecimentos mais específicos da área nutricional (Rocha, Facina, 2017).

Além das intervenções com os educadores, este estudo realizou a produção de potes de saladas de frutas para serem distribuídos aos funcionários, alunos, aos pais e comunidade que estava presente na ação. Nesse momento, houve a participação dos acadêmicos do curso de nutrição no evento “Dia da Família na Escola”, momento que proporcionou maior abrangência sobre as informações de alimentação saudável também para as famílias e escolares.

A oficina de alimentação saudável trouxe resultados positivos ao despertar o interesse das crianças pelas diferentes frutas apresentadas, seja pela diversidade de cores, formatos ou cheiros. Muitos alunos, da educação infantil ao ensino fundamental, experimentaram pela primeira vez alguns tipos de frutas que não são comuns em seu cotidiano e foi notável o interesse deles em degustar todos os alimentos presentes. Ainda, houve um momento do “monte sua salada de frutas, em que os escolares podiam escolher as frutas que gostariam de incluir em seu pote, proporcionado aos mesmos independência e poder de escolha.

Uma estratégia relatada na literatura para a promoção do consumo de frutas e verduras por alunos do ensino fundamental comparou três sistemas escolares, um que tinha uma política de consumo de frutas e verduras 5 dias por semana durante o lanche, outro que implantou uma fruteira em sala de aula e outra que não tinha política alguma. Os resultados mostraram que as escolas que implantaram uma política de 5 dias de frutas e verduras no lanche ou a que tinha uma fruteira dentro da sala de aula tiveram maior consumo desses alimentos por parte das crianças, do que a escola que não adotou nenhuma das medidas (Zeinstra *et al.*, 2021).

Neste sentido, além da capacitação dos docentes, a implementação de projetos e intervenções que despertem o interesse em consumir alimentos in natura, como frutas e vegetais, tem demonstrado aumento significativo no consumo de alimentos mais saudáveis por crianças, que acabam por levar o hábito adquirido na escola para suas residências. Esses processos contribuem de maneira satisfatória para a melhora

na saúde e para a diminuição do sobrepeso e obesidade nas crianças (Ilić *et al.*, 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os maus hábitos alimentares na infância estão associados ao desenvolvimento de diversos problemas crônicos de saúde ao longo da vida. Sabe-se que o consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento dos minimamente processados são um dos responsáveis pela epidemia de obesidade observada nos dias atuais ao redor de todo o mundo.

Apesar de o Brasil possuir diversas diretrizes e planejamentos educacionais relacionados a inserção de conteúdos voltados para uma alimentação saudável nas escolas, ainda é necessária a capacitação continuada dos docentes, especialmente sobre como identificar a obesidade nos alunos da educação infantil e ensino fundamental, além de conhecer tecnicamente os alimentos que são considerados saudáveis e que devem ser inseridos diariamente nas refeições das crianças.

Ademais, é notável a importância da realização de ações sobre educação nutricional para os pais dos escolares, visto que os hábitos alimentares iniciais são adquiridos dentro do âmbito familiar e repetidos ao longo da vida da criança. No entanto, ainda assim a implementação de programas e técnicas, aplicada pelos docentes, que apresentem os alimentos de maneira didática e divertida, contribuem na aquisição de melhores hábitos de vida, já que a figura do professor representa um vínculo de confiança e segurança para os alunos.

## REFERÊNCIAS

AYDIN, G.; MARGERISON, C.; WORSLEY, A.; BOOTH, A. Parents' communication with teachers about food and nutrition issues of primary school students. **Children (Basel)**, v.9, n.4, p.510, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/politica\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/politica_alimentacao_nutricao.pdf)> Acesso em: 12 set. 2024.

BRASIL. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006**. Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília, 2006. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPubli>



co&sgl\_tipo=PIM&num\_ato=00001010&seq\_ato=000&vlr\_ano=2006&sgl\_orgao=ME C/MS>. Acesso em: 12 set. 2024

COLLADO-SOLER, R.; ALFÉREZ-PASTOR, M.; TORRES, F.L.; TRIGUEROS, R.; AGUILAR-PARRA, J.M.; NAVARRO, N. A systematic review of healthy nutrition intervention programs in Kindergarten and Primary Education. **Nutrients**, v.15, n.3, p.541, 2023.

COTTON, W.; DUDLEY, D.; PERALTA, L.; WERKHOVEN, T. The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine Reports**, v.20, n.101178, 2020.

DUDLEY, D. A.; COTTON, W. G.; PERALTA, Louisa R. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, p. 1-26, 2015.

ELMAS, C.; ARSLAN, P. Effect of nutrition education received by teachers on primary school students' nutrition knowledge. **Nutrition Research and Practice**, v.14, n.5, p.532- 539, 2020.

HABIB, M.A.; ALAM, M.R.; RAHMAN, R.; CHOWDHURY, A.I.; SHILL, L.C. Knowledge, attitudes, and practices (KAP) of nutrition among school teacher in Bangladesh: A cross-sectional study. **PLoS One**, v.18, n.3 p.0283530, 2023.

ILIC, A.; *et al.* Three-year school-based multicomponent intervention may change fruit and vegetable preferences in primary school children—a quasi-randomized trial. **Nutrients**, v. 15, n. 16, p. 3505, 2023.

KARPOUZIS, F.; *et al.* Evaluating OzHarvest's primary-school Food Education and Sustainability Training (FEAST) program in 10–12-year-old children in Australia: protocol for a pragmatic cluster non-randomized controlled trial. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 967, 2021.

LUESSE, H. B.; *et al.* In defense of food curriculum: a mixed methods outcome evaluation in afterschool. **Health Education & Behavior**, v. 46, n. 4, p. 612-625, 2019.

MALDONADO, L.; *et al.* Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00152320, 2022.

MEDEIROS, G.C.B.S.; AZEVEDO, K.P.M.; GARCIA, D.; OLIVEIRA SEGUNDO, V.H.; MATA, Á.N.S.; FERNANDES, A.K.P.; SANTOS, R.P.D.; TRINDADE, D.D.B.B.; MORENO, I.M.; GUILLÉN MARTÍNEZ, D.; PIUVEZAM, G. Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.19, n.17, p.10522, 2022.

MEDEIROS, G.C.B.S.; AZEVEDO, K.P.M.; GARCIA, D.; OLIVEIRA SEGUNDO, V.H.; MATA, Á.N.S.; FERNANDES, A.K.P.; SANTOS, R.P.D.; TRINDADE, D.D.B.B.;

MORENO, I.M.; GUILLÉN MARTÍNEZ, D.; PIUVEZAM, G. Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.19, n.17, p.10522, 2022.

MENOR-RODRIGUEZ, M.J.; CORTÉS-MARTÍN, J.; RODRÍGUEZ-BLANQUE, R.; TOVAR-GÁLVEZ, M.I.; AGUILAR-CORDERO, M.J.; SÁNCHEZ-GARCÍA, J.C. Influence of an educational intervention on eating habits in school-aged children. **Children (Basel)**, v.9, n.4, p.574, 2022.

MIZIA, S.; FELIŃCZAK, A.; WŁODAREK, D.; SYRKIEWICZ-ŚWITAŁA, M. Evaluation of Eating Habits and Their Impact on Health among Adolescents and Young Adults: A Cross- Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.18, n.8, p.3996, 2021.

NGA, V. T; *et al.* School education and childhood obesity: A systemic review. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 13, n. 4, p. 2495-2501, 2019.

ROCHA, A.S; FACINA, V.B. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciência & Educação (Bauru)**, v. 23, p. 691-706, 2017.

ZEINSTRA, Gertrude G.; VAN DER HAAR, Sandra; HAVEMAN-NIES, Annemien. Strategies to increase primary school children's fruit and vegetable intake during 10AM snack time. **Appetite**, v. 163, p. 105235, 2021.