

O CONSUMO DE ITENS ALIMENTARES DA MERENDA ESCOLAR POR ADOLESCENTES. ESTUDO DE CASO DE UMA ESCOLA PÚBLICA DA ZONA OESTE DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

Maria de Fátima Alves de Oliveira¹
Maurício R.M. P. Luz²

¹Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Oswaldo Cruz, Programa de Pós-Graduação em Ensino de Biociências e Saúde, bioalves@ioc.fiocruz.br

²Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Oswaldo Cruz, Programa de Pós-Graduação em Ensino de Biociências e Saúde mauluz@ioc.fiocruz.br

Resumo

No presente estudo, investigamos o consumo da merenda escolar dos alunos do Ensino Fundamental de uma escola pública, na zona oeste do município do Rio de Janeiro. Utilizamos um questionário preenchido pelos alunos com os alimentos consumidos enquanto estavam na escola. Os resultados indicaram que a maioria dos alunos não consome a merenda escolar ou o fazem seletivamente, eliminando alimentos como frutas e verduras. Os estudantes consomem preferencialmente alimentos industrializados ricos em carboidratos e de baixo valor nutricional. Apresentamos ainda sugestões de mudanças que poderiam estimular o consumo de merenda.

Palavras chave: merenda escolar, ensino de nutrição, hábitos alimentares.

Abstract

In the present study, we investigate the consumption of the free school meal of the pupils of the Basic Teaching of a public school, in the western zone of the local authority of the Rio de Janeiro. We use a questionnaire filled out by the pupils with the consumed foods while they were in the school. The results indicated that most of the pupils do not consume the free school meal or they do it selectively, removing foods like fruits and vegetables. The students consume mainly industrialized foods rich in carbohydrates and of low nutritional value. We present suggestions of changes that might stimulate the consumption of packed lunch.

Key words: free school meal, teaching of nutrition, food habits.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública mundial, dado seu caráter epidêmico, em especial entre os jovens (Junior & Sales, 2000, Anjos, 2006) e sua ocorrência associada à desnutrição e transtornos alimentares (De Lavor, 2007). A associação entre desnutrição e obesidade foi descrita por alguns autores (Hoffman e cols., 2000, Wang, Monteiro, & Popkins, 2002) em famílias quando adotam estilos de vida que contribuem para a obesidade.

O cotidiano dos grandes centros urbanos tem moldado e caracterizado o estilo de vida das sociedades industrializadas, influenciando seu estado de saúde. Em tempos de avanços tecnológicos, a exposição às diferentes culturas alimentares se dá também, no cotidiano, por meio da mídia. Dados recentes (Carvalho e cols., 2001, Bizzo & Leder, 2005, Castro e cols., 2005, Sturion e cols 2005) associam a obesidade entre os jovens brasileiros com o consumo de lanches de alto valor calórico, com dietas nutricionais inadequadas (ricas em açúcares e gorduras e pobres em vitaminas e sais minerais). Kazapi e cols., (2001) sugerem que alguns fatores contribuem para o consumo de uma alimentação inadequada, destacando a preferência por uma alimentação rápida (*fast foods*), cujo consumo é estimulado pela mídia e o sedentarismo, resultado indireto do avanço tecnológico.

Ao participar de diferentes contextos sociais, crianças e adolescentes também constroem conhecimentos a partir da diversidade de histórias presentes nas variadas relações que estabelecem no âmbito escolar. Neste sentido, a sala de aula é um espaço social privilegiado para contextualizar os conteúdos a partir da interação entre os saberes curriculares e os demais saberes da sociedade, proporcionando a cada aluno a possibilidade de construir o conhecimento, vivenciando e desenvolvendo as suas competências e habilidades individuais (Torres, 2003). A informação de qualidade é uma ferramenta que auxilia na compreensão da realidade em que os jovens estão inseridos, ampliando a sua capacidade de comunicação e de aprendizagem. Como os jovens estão em idade escolar é possível que a escola represente um dos espaços de construção de conhecimento que possibilite mudanças nos hábitos alimentares (Costa e cols., 2001).

O tema “Alimentos e Nutrição”, característico do 8º ano (antiga 7ª série) do EF, tem sido destaque na mídia o que pode representar uma oportunidade para abordagens em sala de aula que conduzam a melhores práticas nutricionais entre os jovens.

Os relatos de experiências nesse campo revelam que tais objetivos são de difícil alcance. A globalização tem levado à adoção de comportamentos alimentares que conduzem à obesidade tanto em adolescentes quanto nos adultos, quando aumentam o consumo de bebidas adoçadas, óleos vegetais e alimentos de origem animal (Popkin, 2007). Esse fenômeno é especialmente evidente em sociedades cujas dietas tradicionais podem ser consideradas de excelente qualidade, como a dieta do Mediterrâneo (consumo de azeite, frutas, vegetais, cereais e consumo moderado de leite e seus derivados, carne vermelha e bebidas alcoólicas) e foi relatado mesmo entre alunos que dispõem de conhecimentos adequados sobre o valor nutricional de alimentos (Piperakis e cols., 2004). A ingestão desequilibrada de energia e a deficiência de vitaminas e minerais são responsáveis por mais da metade das doenças do mundo (Pinstrup-Andersen & Cheng, 2007).

Em estudo anterior de nosso grupo descrevemos fenômeno semelhante, uma vez que alunos de 8º ano (antiga 7ª série) do Ensino Fundamental manifestavam atitudes compatíveis com conhecimentos adequados de nutrição, mas mantinham suas práticas alimentares após uma atividade educativa de caráter investigativo sobre as funções dos nutrientes. Em especial identificamos uma baixa adesão ao programa de merenda escolar em oposição a um elevado consumo de alimentos industrializados ricos em carboidratos. Tendo em vista a importância e a complexidade dos fatores que determinam as práticas alimentares, decidimos investigar as causas dos padrões alimentares já mencionados. Visamos com isso obter informações que possam contribuir para a reversão de tais práticas e obter subsídios para a elaboração de atividades de ensino sobre temas de nutrição com o mesmo objetivo.

No nosso estudo, investigamos o consumo da merenda escolar dos alunos do Ensino Fundamental de uma escola pública. Buscamos caracterizar os padrões de consumo de alimentos (especialmente da merenda escolar) durante a permanência dos alunos na escola.

METODOLOGIA

Local e alunos participantes: A proposta de ensino foi desenvolvida com 310 alunos das quatro séries do Ensino Fundamental de uma escola pública situada na periferia (Zona Oeste) do município do Rio de Janeiro, durante os anos de 2006, 2007 e 2008. Os dados referentes ao perfil sócio econômico dos estudantes (PSE) foram obtidos por meio de um questionário simples, composto de perguntas objetivas sobre a escolaridade dos pais, a renda familiar total, idade, sexo. O questionário foi respondido anonimamente pelos alunos no início do ano letivo.

Os alunos que participaram do estudo são adolescentes de 13 a 17 anos, matriculados na rede pública de ensino, no turno da tarde. A distribuição do número de alunos participantes por ano por série e por instrumento de coleta de dados respondidos encontra-se no Quadro 1.

Anos	Séries	N	Instrumentos	Frequências
2006	8º ano	68	Agenda Alimentar	4 semanas
2007	8º ano	98	Agenda Alimentar	2 semanas
	6º ano	49	Agenda Alimentar	1 semana
	7º ano	43	Agenda Alimentar	1 semana
	9º ano	52	Agenda Alimentar	1 semana
	Total	310		
2006 a 2008	8º ano	269	Perfil Sócioeconômico (PSE)	-

Quadro 1: Distribuição de alunos por ano que preencheram a AGA (n = 310), o PSE (n = 269) e participaram das entrevistas (n= 220).

Caracterização do Consumo de Merenda Escolar

A escola oferecia quatro cardápios diferentes (A, B, C e D) no programa de merenda escolar. Cada cardápio era utilizado ao longo de uma semana letiva (5 dias) e apresentava diferentes composições a cada dia (totalizando de 20 diferentes refeições a

cada período de quatro semanas). Desta forma, cada cardápio só era repetido após quatro semanas.

A merenda era oferecida no refeitório da escola, onde os alunos sentavam em grupos. Nos quatro cardápios estavam presentes alimentos diversificados. Em todos os dias da semana as frutas, os legumes e as verduras eram oferecidos aos alunos. As frutas mais comuns eram: laranja, mamão, abacaxi, banana, melancia e tangerina. Em alguns dias da semana, as verduras e legumes oferecidos, em alguns cardápios, estavam misturados com a carne vermelha, o frango e o ovo. Em outros dias eram oferecidas separadamente. De um modo geral, a merenda não apresentava alimentos desconhecidos aos alunos.

Para identificarmos a frequência de consumo e os itens da merenda consumidos pelos alunos foi utilizado o questionário denominado de Agenda Alimentar (AGA). Esta foi entregue aos alunos no início de uma semana e permanecia com eles por diferentes períodos. Na AGA, havia espaço distribuído com os dias da semana, de segunda à sexta feira para que o aluno assinalasse se consumia ou não a merenda oferecida pela escola a cada dia, e, em caso afirmativo, deveria escrever os itens alimentares consumidos. O aluno deveria registrar também os alimentos consumidos que não faziam parte da merenda escolar.

As AGAs foram testadas e padronizadas com um grupo de 10 alunos de 8º ano (antiga 7ª série) da escola, antes de serem preenchidas pelo conjunto dos alunos. A única dúvida dos alunos quanto ao preenchimento durante a padronização dizia respeito à inclusão de todos os alimentos consumidos ao longo do dia ou somente aqueles consumidos no período de permanência na escola (sendo este último o nosso objetivo). Um breve texto introdutório de esclarecimento foi acrescentado à versão final. Os alunos foram instruídos quanto à maneira correta de preenchimento e sobre a data de devolução nos vários momentos de distribuição das AGAs. Os instrumentos eram sempre recolhidos no último dia do período determinado para seu preenchimento.

Inicialmente o preenchimento da AGA por alunos de 8º ano foi realizado durante quatro semanas, de modo a cobrir os quatro diferentes cardápios oferecidos, sem repetições. Alunos das quatro séries do segundo ciclo do Ensino Fundamental do turno da tarde preencheram a AGA durante uma semana.

Resultados e Discussão

Os alunos estudados pertenciam a famílias de baixa renda, uma vez que quase 60% dos alunos possuíam renda familiar de até 3 salários mínimos (Figura 1). A escolaridade dos pais era relativamente pequena, uma vez que 46% das mães e 33% dos pais possuíam apenas o Ensino Médio e 37% de mães e pais possuíam apenas o Ensino Fundamental completo. Em trabalho anterior (Luz, Alves- Oliveira, 2008), mostramos que alunos desta mesma escola e faixa de renda apresentavam baixo consumo de merenda escolar. Em função da concentração em poucas categorias de renda escolar,

nê
al
al
hc

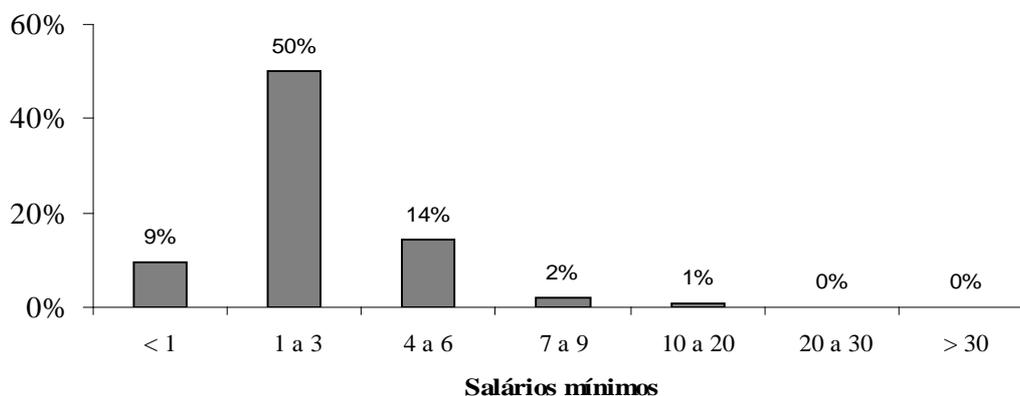


Figura 1: Freqüência de distribuição dos alunos quanto à renda familiar estratificada (n =269).

A utilização da AGA permitiu identificar o número de alunos que consumiam a merenda escolar a cada semana e a freqüência com que o faziam. Os dados revelaram que um percentual elevado de alunos nunca merenda na escola e que apenas 4% dos alunos consomem a merenda escolar durante os cinco dias da semana (Figura 2). O baixo consumo de merenda não parece estar relacionado diretamente aos alimentos oferecidos, pois o mesmo padrão de consumo foi observado nas quatro semanas com cardápios diferenciados.

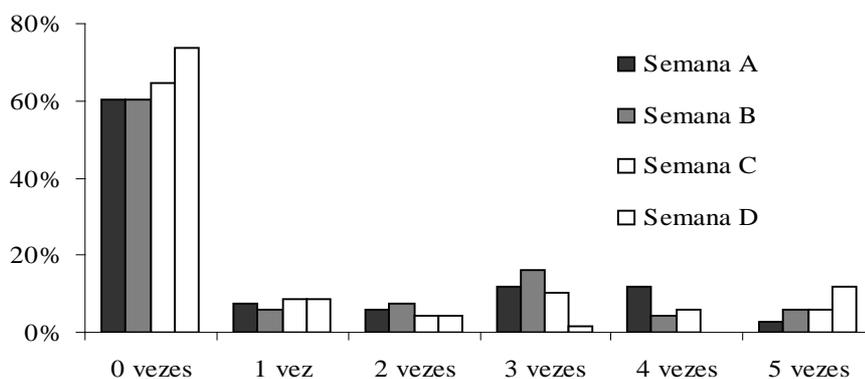


Figura 2: Freqüência de consumo da merenda escolar de acordo com o número de vezes por semana e com o cardápio oferecido na escola.

Se considerarmos que o total de refeições oferecidas em uma semana é igual ao número de alunos multiplicado pelos cinco dias, obtém-se como resultado que mais de 80% das refeições oferecidas a cada semana não são consumidas sem variações importantes entre as quatro semanas (Figura 3). Embora exista uma carência de estudos sobre o consumo de merenda escolar no Rio de Janeiro, um amplo estudo a nível nacional foi realizado por Sturion e colaboradores em 2005. Os autores investigaram o nível de adesão de 2.678 alunos, com idades entre 7 a 11 anos ao Programa de Alimentação Escolar de 10 municípios brasileiros, sendo dois de cada região geográfica. Os dados mostraram que, em média, 46% dos alunos consomem diariamente a alimentação oferecida na escola, enquanto apenas 17% não participam do Programa. Os dados, no entanto, são extremamente heterogêneos, uma vez que a adesão (indicada por alunos que merendam pelo menos uma vez por semana) varia de 31,3% até 99,3% dos alunos. Além disso, mesmo entre duas escolas de mesmo porte de um mesmo município, a adesão pode variar de 31,3% até 72,8% dos alunos. Essa heterogeneidade possivelmente indica a importância de fatores locais na determinação do consumo de merenda escolar. Nossas observações são compatíveis com os menores padrões e adesões obtidas para escolas de grande porte das regiões sul e sudeste do país.

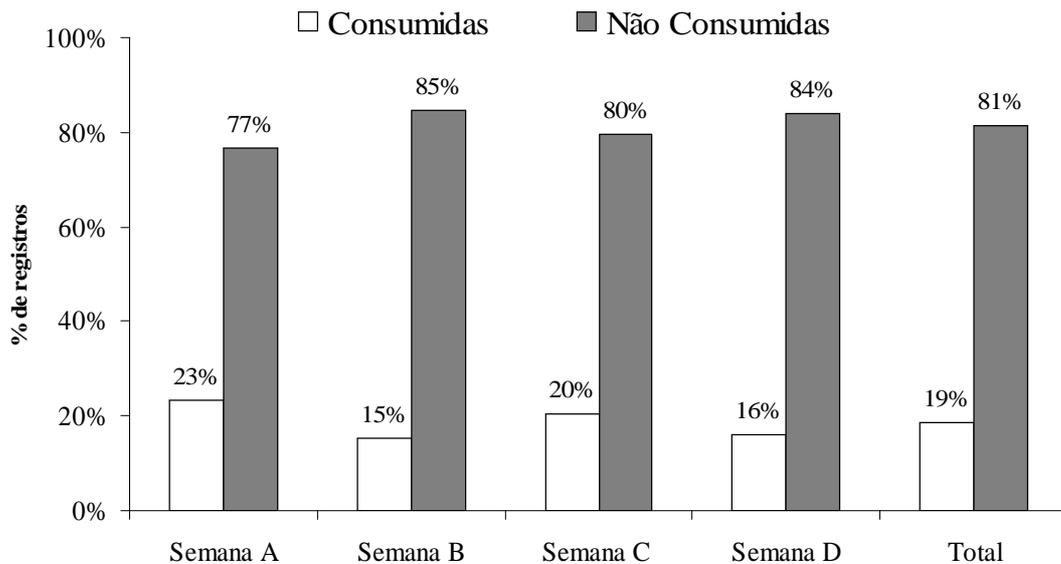


Figura 3: Percentual de merendas consumidas e não consumidas durante 4 semanas no 8º ano.

Estudos anteriores identificaram uma associação negativa entre a faixa etária e o consumo de merenda para o conjunto dos alunos por eles estudados (Sturion e cols., 2005). Uma vez que os dados apresentados até aqui haviam sido obtidos com alunos de turmas de 8º ano (antiga 7ª série), investigamos se o mesmo padrão de adesão e consumo da merenda também ocorria nos demais anos escolares. Os dados obtidos sugerem que na medida em que ocorre a progressão escolar, o aluno se distancia do consumo da merenda (Figura 4), corroborando estudos anteriores (PNSN, 1989, Sturion e cols., 2005).

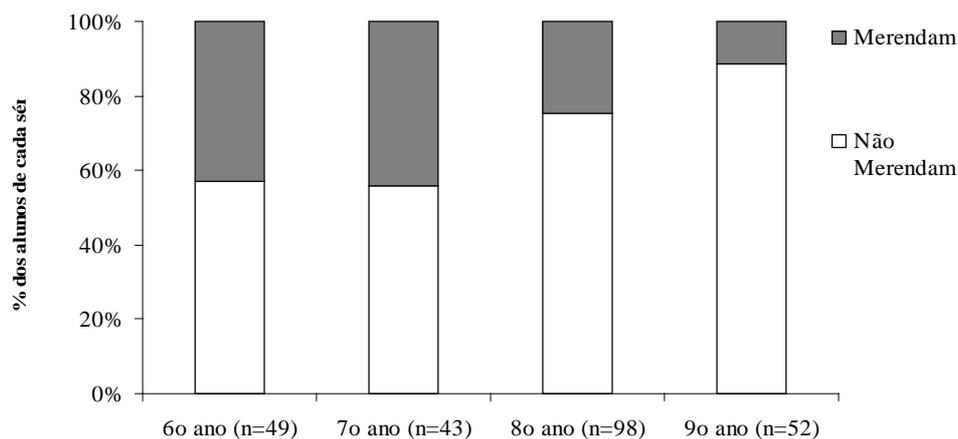


Figura 4: Frequência de consumo da merenda escolar, de acordo com a série do Ensino Fundamental.

Investigamos os alimentos da merenda consumidos pelos alunos durante as quatro semanas (Figura 5A). Mais uma vez, não houve grandes variações ao longo das semanas. Dos alimentos consumidos, destacam-se o arroz, a carne, o feijão, o frango e o ovo, (fontes de proteínas) e percebemos um consumo muito pequeno de legumes e

frutas, mesmo que estes sejam variados e oferecidos diariamente durante as quatro semanas.

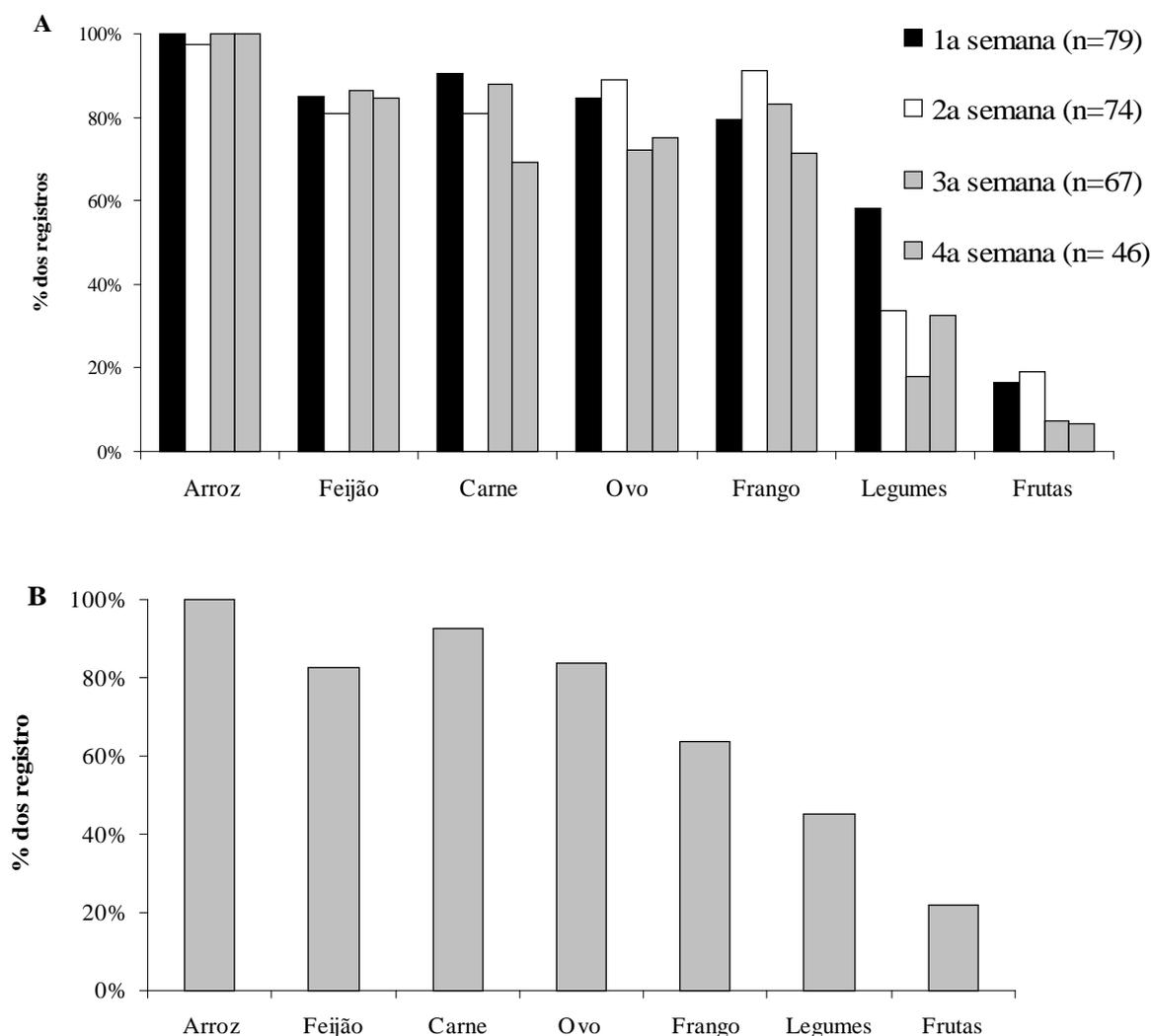


Figura 5: Percentual de itens da merenda consumidos pelos alunos: (A) 8º ano ao longo das quatro semanas do cardápio e (B) alunos das quatro séries do ensino fundamental em uma mesma semana (n = 98 registros).

Tendo em vista esta aparente homogeneidade do padrão e sua independência em relação aos cardápios disponíveis, analisamos o padrão de consumo de alimentos da merenda por uma amostra composta de alunos dos quatro anos do EF. O padrão observado para os 8^{os} anos (antiga 7^a série) do Ensino Fundamental se repetiu (Figura 5B). Esses resultados corroboram os de Chaim & Teixeira (1996) e Anjos & Muller (2006) que mostraram que há maior consumo de alimentos como carne, feijão, arroz entre alunos de baixa renda enquanto entre os alunos de maior renda aumentava o consumo de hortaliças, frutas e produtos lácteos. O fato de que verduras e legumes, bem como as frutas eram pouco consumidas, demonstra a necessidade de destacar a importância destes vegetais como componentes alimentares, fontes de fibras, minerais e vitaminas.

Os dados das AGAs permitiram ainda identificar os demais alimentos consumidos pelos alunos dentro da escola. Alunos de todos os anos escolares, tanto os que merendavam, quanto àqueles que não o faziam, citaram as balas e biscoitos como os itens mais consumidos enquanto os sucos e as frutas tiveram consumo mínimo (Figura 6).

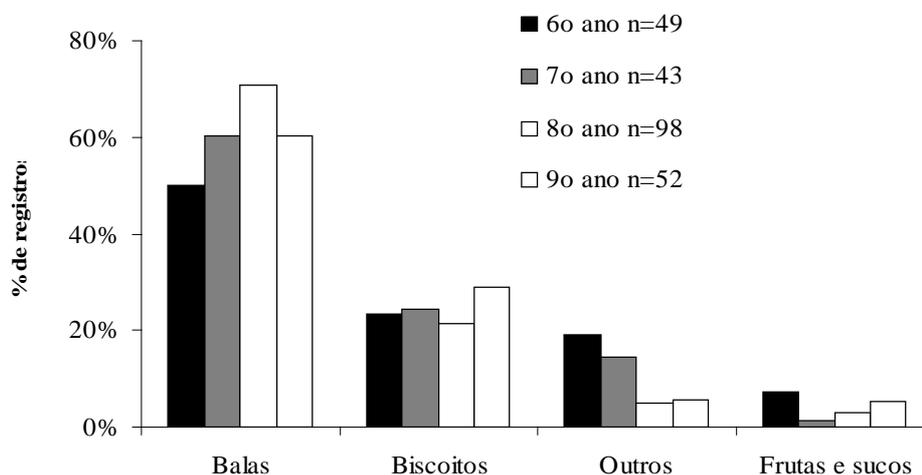
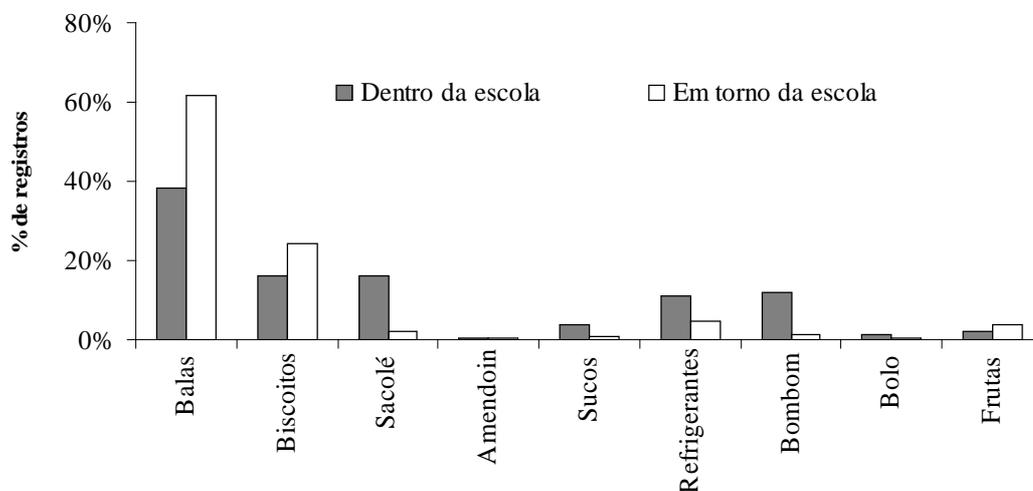


Figura 6: Frequência de consumo de alimentos variados pelos alunos dos diferentes anos do Ensino Fundamental.

Os alimentos consumidos pelos alunos não são oferecidos ou vendidos no interior da escola, atendendo ao Decreto Municipal N°. 21217 de 01 de abril de 2002. No entanto, eles são muito semelhantes àqueles consumidos por eles no entorno da escola (Figura 7), sugerindo que tais itens são adquiridos no comércio informal próximo. Estes itens podem ser comprados pelos alunos em dois momentos: antes de entrarem na escola ou nos intervalos, por cima do muro, ainda esta última prática seja coibida pela direção da escola.



Sabe-se que a existência de cantinas escolares pode aumentar a oferta e o consumo de alimentos de baixo valor nutricional, como doces e refrigerantes por estudantes (Sturion e cols., 2005). No presente caso, o comércio informal do entorno escolar estaria exercendo esse mesmo papel negativo, contribuindo para o consumo de itens que já foram relatados como sendo os preferidos e consumidos em excesso pelos alunos tanto da rede pública (Carmo e cols., 2006) quanto da rede privada (Carvalho e cols., 2001).

Mudar hábitos alimentares de uma população é uma tarefa difícil e requer muito tempo para se obter a conduta alimentar desejada. A alimentação dos jovens, e, portanto dos estudantes, sofre influências de diferentes fatores como os meios de comunicação (Styx, 2007, Nestlé, 2007) e o nível socioeconômico e sócio-cultural da família (Carvalho e cols, 2001). Por outro lado, a merenda escolar brasileira consome recursos vultosos no esforço de oferecer aos estudantes de escolas públicas um complemento nutricional. No entanto, o consumo de merenda escolar detectado no presente estudo e em outros anteriores (Sturion e cols. 2005) indica que a aceitação da merenda está muito aquém da desejável. Segundo Brandão (apud Sturion e cols., 2005), as análises indicam que muitos fatores podem ser determinantes para a rejeição.

A inclusão dos profissionais ligados à produção de merenda, nas escolas, tais como merendeiras e nutricionistas poderiam segundo Costa e cols. (2001), tornar as iniciativas educativas relacionadas à nutrição escolar mais efetiva, ao transformá-las em efetivos espaços de aprendizagem e produção de conhecimento. A inclusão destes profissionais em tais ações resultaria em colaboração com os professores, que já se reconhecem como atores importantes e atuantes na promoção de atitudes nutricionais saudáveis (Davanço e cols. 2008). O estabelecimento de interfaces entre todos esses educadores seria uma estratégia válida para a construção de tais espaços, estimulando a interação de diferentes saberes.

A maior ou menor adesão à merenda escolar, porém, não é condição suficiente para que esta se torne um efetivo complemento alimentar para os estudantes. Isso se deve, por exemplo, ao caráter seletivo desta adesão, que os leva a recusar itens de grande importância nutricional como frutas, verduras e legumes. Nesse sentido, as ações integradas dos profissionais envolvidos, poderiam se mostrar mais efetivas, já que estas características são típicas da ação dos meios de comunicação, pelo menos no que diz respeito à sua constância.

REFERÊNCIAS:

1. Anjos, Luiz dos & Muller, Ednéa C. Prevalência da desnutrição e obesidade em escolares do ensino fundamental do município de Vitória-ES dada à condição socioeconômica. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 11, n. 95 abril de 2006.
2. Bizzo, Maria Letícia Galluzi & Leder, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**. Campinas, 18(5): 661-667, set. /out, 2005.
3. Carmo, Marina Bueno e cols. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.9, n.1, São Paulo, mar, 2006.
4. Castro I.R.R e cols. Caracterização de o consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. **Revista de Nutrição**, Campinas, 18(3):321-330, Maio/Jun., 2005.

5. Carvalho, C.M.R.G. e cols. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, 14(2): 85-93, maio/ago., 2001.
6. Chaim, N. A & Teixeira, P.H.R. Caracterização da estrutura de consumo de alimentos na pesquisa consumo alimentar de Campinas. **Caderno Debate**. 1996; 4: 47-65.
7. Costa, Estér de Queirós e cols. Programa de Alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas, 14(3): 225-229, set/dez, 2001.
8. Davanço, Giovana M., e cols. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista de Nutrição**. v.17, n.2, Campinas Apr./June 2004.
9. De Lavor, Adriano. Alimentação no Brasil. Um padrão bem pouco saudável. **RADIS Comunicação em Saúde**. Rio de Janeiro. nº 56, abril, p. 18-24, 2007.
10. Hoffman, D. J., e cols. "Why are nutritionally stunted children at increased risk of obesity? Studies of metabolic rate and fat acid oxidation in shnatytown children from São Paulo, Brazil", **American Journal of Clinical Nutrition**, vol. 72, pp. 702-707, 2000.
11. Júnior C.E.M. & Sales D.S. Obesidade. In Ricco R.G. et al. **Puericultura. Princípios e Práticas. Atenção Integral à Saúde da Criança**. São Paulo, Editora Atheneu. 2000.
12. Kazapi, Ileana M. e cols. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. **Revista de Nutrição**. v. 14 supl.0. Campinas, 2001.
13. Luz, Mauricio, Alves-Oliveira, M. de Fátima. Identificando os nutrientes energéticos: uma abordagem baseada em ensino investigativo para alunos do Ensino Fundamnetal. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*. vol.8, n.2, 2008.
14. Nestlé, Marion. Por uma alimentação mais simples. **Scientific American Brasil**, ano 6, n.65, p.34-43, 2007.
15. OMS. Educacion para la salud: manual sobre educacion sanitária em atencion primaria de salud. Genebra: OMS, 1989.
16. Pinstруп-Andersen, Per, Cheng, Fuzhi. Os que ainda têm fome. **Scientific American Brasil**, ano 6, n.65, p.66, 2007.
17. Piperakis, Stylianos M. e cols. Understanding Nutrition: a study of greek primary school children dietary habits, before and after classroom nutrition intervention. **Journal of Science Education and Technology**, vol 13, n. 1, march, 2004.
18. Popkin, Barry M. O mundo é redondo. **Scientific American Brasil**, ano 6, n.65, p.58, 2007.
19. Sturion, Gilma Lucazechi e cols. Fatores condicionantes da adesão dos alunos ao Programa de Alimentação Escolar no Brasil. **Revista de Nutrição**. Campinas 18 (2): 167-181, mar./abr., 2005.
20. Styx, Gary. Má questão de sustento. **Scientific American Brasil**, ano 6, n.65, p.3, 2007.
21. Torres, M. L. O compromisso social das escolas públicas com as novas tecnologias da comunicação e da informação. **Revista Tecnologia Educacional**, Ano XXXI, N. 161/162, abr/03-Set/03.

22. Wang, Y., Monteiro, C., & Popkins, B. "Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia", **American Journal of Clinical Nutrition**, vol. 75, pp. 971-97, 2002.