

# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E O IMPACTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO DE DIFERENTES REALIDADES EM GOIÂNIA-GO

Douglas Padre da Silva<sup>1</sup>  
Célio Antônio de Paula Júnior<sup>2</sup>

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a alimentação oferecida pela escola e seu impacto nas aulas de Educação Física em duas escolas de ensino fundamental: uma da rede pública municipal e outra da rede particular em Goiânia-GO. Pesquisa descritiva, na qual foram aplicados questionários para os professores, alunos e merendeiras das escolas, relacionando os alimentos consumidos pelos alunos e as aulas de Educação Física. Os dados obtidos de ambas as escolas foram comparados e classificados como adequados ou inadequados de acordo com a literatura científica da área. Os resultados obtidos indicaram que a alimentação em ambas as escolas são servidas nos mesmos horários, sendo que na escola pública há um trabalho de educação alimentar e nutricional, contendo um cardápio variado e na escola particular não possui esta ação, indicando a necessidade de uma maior intervenção em seus hábitos alimentares. Concluiu-se que a alimentação oferecida na escola é de suma importância para o bom desempenho do aluno em todas as disciplinas e quando se remete a atividade física nas aulas de Educação Física, ela tem um papel fundamental, pois auxiliará no desempenho dos alunos, evitando o risco de possíveis problemas de saúde.

**Palavras-chave:** Alimentação; Educação Física; Escola.

## ABSTRACT

### SCHOOL FEEDING AND THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES: DIFFERENT REALITIES OF STUDY IN GOIANIA-GO

This study aims to analyze the food offered by the school and its impact on physical education classes in two elementary schools: one of the municipal public network and one of the particular network in Goiânia- GO. It's a descriptive study in which questionnaires for teachers, students and cooks schools were applied, listing the food consumed by students and physical education classes. The data obtained from both schools were compared and classified as appropriate or inappropriate according to the scientific literature. The results indicated that the food at both schools are served at the same times, and in the public school for a working food and nutritional education, containing a varied menu and the private school does not have this action, indicating the need for greater intervention in their eating habits. It was concluded that the food offered in school is very important for the performance of the student in all subjects and when it refers to physical activity in physical education classes, she plays a key role as assist in student performance, avoiding the risk of possible health problems.

**Keywords:** Alimentation; Physical Education; School.

---

<sup>1</sup> Professor de Educação Física.

<sup>2</sup> Professor de graduação e pós-graduação da Faculdade Araguaia. E-mail: celiopersona@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde como “o estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1946). Já Deliberato (2002), formula um conceito de saúde em que ele considera que seja o mais apropriado para a realidade do país: “Saúde é um estado relativo de equilíbrio da forma e função do organismo, que resulta de seu ajustamento dinâmico satisfatório às forças que tendem a perturbá-lo”. Assim pode-se concluir que a alimentação escolar está atrelada a saúde, pois com a alimentação adequada para o aluno é possível melhorar a aprendizagem na escola. A alimentação é um dos fatores mais importantes em qualquer fase da vida, pois através de uma alimentação balanceada o organismo é suprido de energia e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento e manutenção de sua saúde (SIZER; WHITNEY, 2003). Apesar da relevância do tema, a alimentação oferecida nas escolas, muitas vezes é negligenciada, principalmente no que concerne ao desempenho do aluno durante as aulas de Educação Física. Isso, apesar da Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, artigo 2, incisos I e II, dizer que:

I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica; II - a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009).

Diante do exposto, no presente estudo serão levantadas questões que mostram este descaso sobre a alimentação fornecida para os alunos antes ou após a atividade física na escola. Uma alimentação adequada e regular é um fator determinante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que compreende majoritariamente doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas (OMS, 2005). As atividades físicas são fatores importantes da disciplina, para que o aluno tenha uma consciência corporal e construa hábitos saudáveis que serão utilizados para toda a vida.

A Educação Física deve assumir grandes desafios no mundo contemporâneo, ao criar condições diferenciadas a partir de atividades que visam o desenvolvimento humano (DARIDO, 2004), porém, isto só se torna possível quando se tem uma alimentação adequada. Assim, vê-se a importância das aulas de Educação Física no processo do pleno desenvolvimento humano, mediante informações associadas à prática da atividade física direcionada à melhoria

e manutenção das condições de saúde, preparando-os para um futuro responsável de cidadãos atuantes na sociedade (DARIDO, 2004). Desta forma, para Nahas (2003), um dos papéis essenciais do professor de Educação Física é, antes de tudo, ser um promotor de saúde na escola, que tem a responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares, controle do estresse e conscientizar os alunos da importância de ter um estilo de vida ativo.

Diante disso, esta pesquisa apresenta evidências sobre a realidade da alimentação escolar e seus reflexos nas aulas de Educação Física, com o seguinte questionamento: qual a alimentação oferecida pela escola e seu impacto nas aulas de educação física no ensino fundamental em diferentes realidades escolares?

O estudo visa mostrar como deve ser a alimentação e sua importância no âmbito escolar, contribuindo assim para o conhecimento de professores para novas metodologias de aplicação nas aulas do professor de Educação Física. A relevância social do estudo está na apresentação dos benefícios de uma boa alimentação na realidade cotidiana da escola, evitando o risco de doenças, trazendo saúde e qualidade de vida para a sociedade em geral.

O objetivo do presente estudo foi analisar a alimentação oferecida pela escola e seu impacto nas aulas de Educação Física em escolas de ensino fundamental das redes pública municipal e particular de Goiânia-GO.

#### *Educação Física Escolar: o papel do professor*

De acordo com Machado (1995), o professor, na sua atuação e papel, consegue formar o caráter dos alunos e, assim, deixar entendimentos de grande importância na sua formação. O professor de Educação Física é causador de muitos descobrimentos e vivências para os alunos, sendo ele, um moderador que deve possuir conhecimentos satisfatórios para trabalhar as questões físicas e motoras, no que diz respeito aos temas transversais. Conseqüentemente, além de ensinar conhecimentos essenciais, é também papel do professor transmitir, de forma racional ou não, valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade. Podemos observar que não se pode transmitir todos esses aspectos deixando de lado o aspecto afetivo – a interação professor-aluno (CUNHA, 1996).

Relacionado a essa questão, Darido (1996), relata em seu estudo que nem sempre os conhecimentos adquiridos na formação são utilizados durante a prática pedagógica pelos professores, e aponta dois tipos de formação para o professor de Educação Física: Formação

mais tradicional, que tem como objetivo o reconhecimento da prática esportiva em detrimento de outras práticas educativas, e valorização da competição e do desempenho; e outra com o caráter mais científico, onde dá ênfase na teoria e o conhecimento científico derivado das ciências-mães.

Na formação tradicional não há questionamento em relação à prática pedagógica dos professores, pois ambos coincidem quanto aos valores. Assim, o papel do professor é bastante aproximado ao papel do treinador, onde o mesmo escolhe e sistematiza os conteúdos, a metodologia e a avaliação. Ele é disciplinador e, sendo assim, o professor é “um treinador que vigia, dirige, aconselha, corrige” (SILVA, 1988), passando a ter uma relação comum com seus alunos, objetivando garantir a sua autoridade.

Já a formação científica é a correção das falhas visualizadas na formação tradicional, os resultados da prática não se apresentaram muito bem, pois, de acordo com Darido (2004), “os conhecimentos derivados das ciências-mães não chegaram a influenciar definitivamente a prática”, ou seja, os conhecimentos obtidos, por exemplo, em disciplinas (ou subáreas) como Fisiologia do Exercício, Aprendizagem Motora ou Sociologia, não são utilizados pelos professores em suas aulas, ficando sua prática pedagógica atrelada ainda aos esportes tradicionais, ao movimento técnico ou à postura não crítica (Referência).

Betti (1996), coloca mais duas importâncias: a primeira é que não existe garantia de que o conhecimento desenvolvido nas subáreas de pesquisa possa ser conduzido para a área da prática profissional, pois suas particularidades podem ser muitas e difíceis, ou seja, não se pode falar de modo geral desse conhecimento para a prática pedagógica do professor, pois o assunto da prática não pode ser controlado.

Em sua segunda importância, Betti (1996), relata que os profissionais não possuem uma formação específica de determinado conhecimento, mas trabalham em várias áreas e comunidades querendo ser o centro das atenções, agindo de diferentes formas, pois tiveram diferentes experiências sociais. Portanto, esse tipo de formação não permite a plena realização do papel do professor, com foco na atenção e desenvolvimento global do ser humano. Isso pode ocorrer, não sendo plena, visto que as disciplinas voltadas para a valorização do ser humano, não estão sendo feitas de forma correta, ou seja, a Psicologia, a Filosofia, Sociologia, dentre outras, sendo necessária uma revisão destes conteúdos (LORENZETO, 1993).

*A alimentação e seu impacto no âmbito escolar*

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças. A alimentação saudável não é composta apenas por frutas e verduras, mas sim aquela feita com uma combinação de carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, e gorduras, variando os alimentos de cada grupo para adquirir benefícios (DUTRA, 2007).

Segundo Lima (2009), as pessoas necessitam de uma boa alimentação, mas esse fator está ligado não só a fatores socioeconômicos ou biológicos e sim à sua cultura, família e amigos, assim a sua alimentação partirá desses três fatores principais, onde o direito a alimentar-se passa pelos hábitos e práticas alimentares expressos em sua cultura, religião ou origem étnica, fortalecendo assim o seu físico e sua mente. Sendo de direito da pessoa de poder comer alimentos independente do lugar em que esteja, assim como ter o acesso a informações sobre o conteúdo dos alimentos e hábitos de vida saudáveis.

A criança, quando alimentada, manifesta vontade e crescimento em suas habilidades, ajudando em sua saúde física. Assim, a alimentação é de grande importância para a contribuição do desenvolvimento da criança tanto na escola como na sociedade, como por exemplo, as crianças possuem hábitos mais saudáveis, praticarem exercícios físicos, brincarem com seus amigos e ajudar em seu aprendizado (CAVALCANTI, 2009).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), popularmente conhecido como Programa de Merenda, é uma ferramenta com atividades educativas em nutrição podendo ocorrer em uma área importante de atuação visando promover a saúde e possibilitando construir novos conhecimentos. O PNAE possui características de auxílio nutricional, mas quando ofertada a alimentação corretamente para os seus alunos e satisfazendo assim a necessidade dos mesmos durante o período escolar, por ser servida dentro do âmbito escolar passar a ter um caráter educacional, que pode ser usada com uma ferramenta educativa para criar hábitos alimentares saudáveis, fazendo com que o aluno interfira em sua própria realidade (PNAE, 2010).

Desse modo, o PNAE pode ser considerado também um instrumento pedagógico, não apenas por fornecer uma parte dos nutrientes que o escolar necessita diariamente, mas também por se constituir em espaço educativo melhor explorado, quando, por exemplo, estimula a integração de temas relativos à nutrição ao currículo escolar (BRASIL, 2009). Sendo assim, a escola possui um papel de suma importância na formação de hábitos de vida dos alunos, pois ela é responsável pela educação do ponto de vista nutricional, partindo do ponto de que se a

alimentação não for adequada o rendimento do aluno pode ser prejudicado, havendo uma diminuição de aproveitamento (OCHSENHOFER, 2000 apud ALMEIDA; IOCCA, 2012).

Para Pipitone (1995), as atividades educativas em alimentação desenvolvidas no ambiente escolar não têm conseguido atingir esse objetivo, pois o autor acredita que aulas tradicionais fundamentadas com cartazes coloridos sobre noção de boa alimentação, não valem tanto quanto a participação da gestão escolar em discutir a real função social e o significado que a merenda escolar pode trazer para os alunos, assim como a necessidade nutricional que a criança precisará para suportar a jornada escolar.

Dentro deste contexto, pode-se afirmar que escola é um ambiente para o desenvolvimento de ideias de promoção de atividade física e de educação para a saúde e, assim a Educação Física surge como importante ferramenta, pois muitas crianças e jovens veem nela uma das melhores oportunidades de aproximação às práticas de atividades físicas, principalmente para classes sociais menos favorecidas (MATTOS, 2000).

Assim, segundo o PNAE (2010), a alimentação escolar consegue atender apenas parte das necessidades nutricionais diárias das crianças durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes nas aulas de Educação Física. É importante zelar pela qualidade dos produtos desde a compra até a distribuição nas escolas, prestando sempre atenção às boas práticas sanitárias e de higiene para que as crianças possam obter uma alimentação de qualidade.

## **METODOLOGIA**

Tratou-se de estudo transversal, descritivo, com delineamento de pesquisa de campo, caracterizada com técnicas de padronização de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. A abordagem de análise é quanti-qualitativa. A amostragem designada para este estudo é não probabilística por conveniência.

Foram pesquisados os professores de Educação Física e as respectivas merendeiras da escola, bem como, com os alunos, através de um questionário auto administrado semiestruturado para analisar a alimentação oferecida pela escola e seu impacto nas aulas de Educação Física no ensino fundamental em uma escola da rede pública e em outra da rede particular. Para a participação efetiva no estudo, todos sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo que no caso dos menores de idade, os pais ou responsáveis o fizeram. Ambas as instituições, representadas pelos seus diretores, assinaram

a Carta de apresentação de Pesquisa (Termo de anuência para a coleta de dados), com a qual consentiram a realização da mesma em seus domínios.

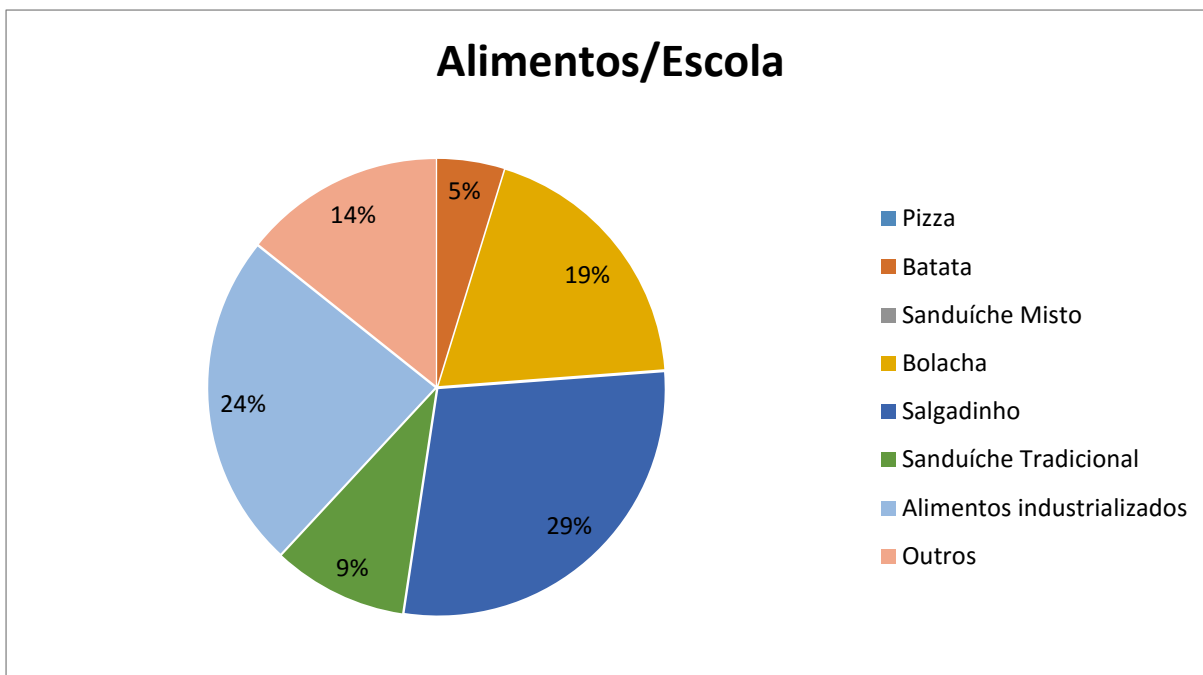
A pesquisa foi realizada através de um roteiro adaptado pré-estabelecido de Miranda (2006), com 11 perguntas abertas para os professores de Educação Física e merendeiras/cozinheiras em uma realidade de uma escola Municipal e outra particular na cidade de Goiânia-GO; seis perguntas abertas e fechadas para os alunos das realidades descritas acima, questionário este elaborado por Gama (1999), modificado e adaptado por Freitas (2009). Os critérios de inclusão dos alunos sujeitos da pesquisa foram: ambos os gêneros, com idade de 10 a 14 anos, devidamente matriculados nas escolas onde serão realizadas as coletas de dados. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não atenderam aos critérios de inclusão, ou cujos pais ou responsáveis não assinaram ou retiraram o TCLE.

Os dados foram coletados em formulários específicos para esta finalidade e posteriormente, organizados e analisados em planilhas eletrônicas do Excel 2010, sendo distribuídos e representados na forma de gráficos. Foi utilizada estatística descritiva expressa em frequências absolutas e relativas para os dados coletados nesta pesquisa.

## **RESULTADOS**

Foram aplicados 37 questionários em duas escolas distintas (não houve recusas por parte dos presentes durante a aplicação do questionário), uma escola particular onde 15 alunos e uma professora de Educação Física responderam às perguntas e uma escola da rede pública de Goiânia onde 19 alunos, uma professora de Educação Física e três merendeiras responderam os mesmos. Não foi possível aplicar o questionário para o dono da cantina da escola particular, pois o mesmo não se encontrava presente no ato da pesquisa.

Na escola particular, a professora de Educação Física, atuante há um ano e oito meses na área, forneceu as seguintes informações: a alimentação que os alunos consomem na escola foi feita no intervalo das aulas, durante o recreio, sendo que a turma que participa da aula de Educação Física no primeiro horário se alimenta depois da aula, e a turma que participa da aula no segundo horário se alimenta antes da aula. A professora disse desconhecer o fato de algum aluno já ter passado mal durante as suas aulas devido à alimentação; considera que os alunos não estão acima do peso; possuem o hábito de beber água durante as aulas de Educação Física e ingerem líquidos durante o lanche. A professora salientou que ainda não existe um trabalho de educação alimentar e nutricional na escola.



De acordo com os questionários respondidos pelos 15 alunos participantes, oito alunos levam o seu próprio lanche e sete alunos se alimentam na cantina da escola, em sua maioria diariamente. Apenas um aluno não se alimenta adequadamente na escola, consumindo apenas sorvete e água. Na figura 1 estão representados os alimentos consumidos na escola, considerando que há alunos que consomem apenas um dos itens citados ou mais:

**Figura 1.** Alimentos consumidos por alunos de 10 a 14 anos, frequentadores do ensino fundamental em uma escola particular de Goiânia-GO (n=15).

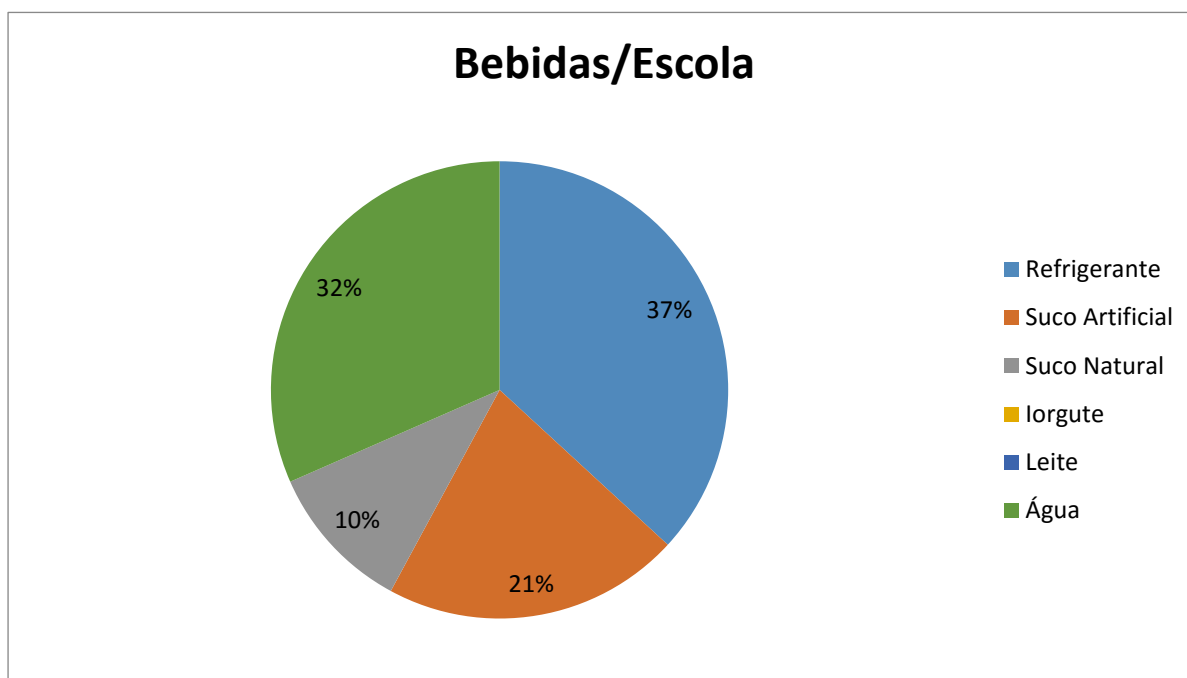


Na figura 2, estão representadas as bebidas consumidas na escola, considerando que há alunos que consomem apenas um dos itens citados ou mais:

**Figura 2.** Bebidas consumidas pelos alunos na escola particular.

Quanto ao número de alunos participantes nas aulas de Educação Física, as respostas foram unânimes positivamente, pois consideram as aulas divertidas e importantes para a saúde, além de gostarem de praticar esportes. Dos 15 alunos apenas dois responderam que já passaram mal durante as aulas de Educação Física, por questões emocionais. E, com relação ao trabalho de educação alimentar e nutricional na escola, os alunos se mostraram indecisos sobre se a professora fala da importância da alimentação na escola, ou não.

Na escola da rede pública municipal, a professora de Educação Física forneceu as seguintes informações: a alimentação que os alunos consomem na escola é realizada no intervalo das aulas, durante o recreio, sendo que a turma que participa da aula de Educação Física no primeiro horário se alimenta depois da aula, e a turma que participa da aula no segundo horário se alimenta antes da aula. Disse que alguns alunos se sentiram mal durante suas aulas, devido à alimentação ou a falta da mesma. Geralmente o cardápio servido na escola é pão,

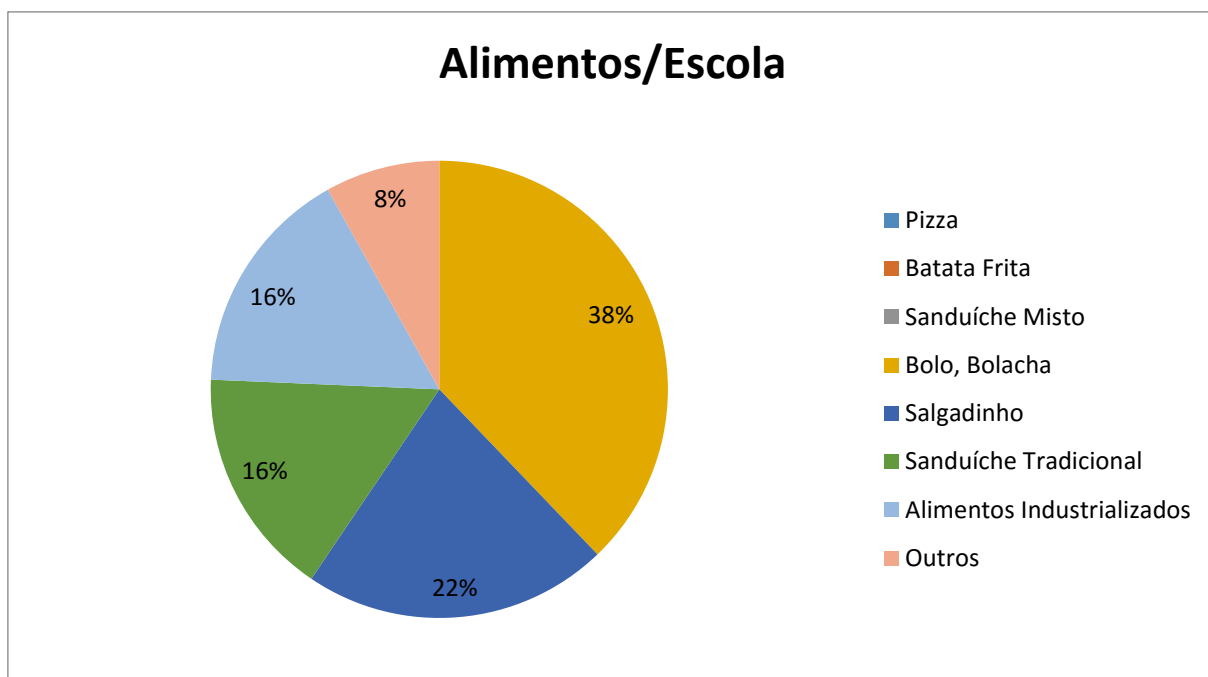


biscoito, galinhada, leite puro, leite com chocolate, arroz com carne, canjica doce, iorgute, pão com queijo, suco de cajú, maracúja e abacaxi. Considera que os alunos não estão acima do peso; possuem o hábito de beber água durante as aulas de Educação Física; há baixa ingestão de líquidos durante o lanche, e o mesmo acontece uma vez durante o período escolar, no momento

do recreio, porém não possuem um período de descanso posterior. Mesmo sem especificar, a professora salientou que existe um trabalho de educação alimentar e nutricional na escola utilizando recursos visuais como filmes, textos e palestras.

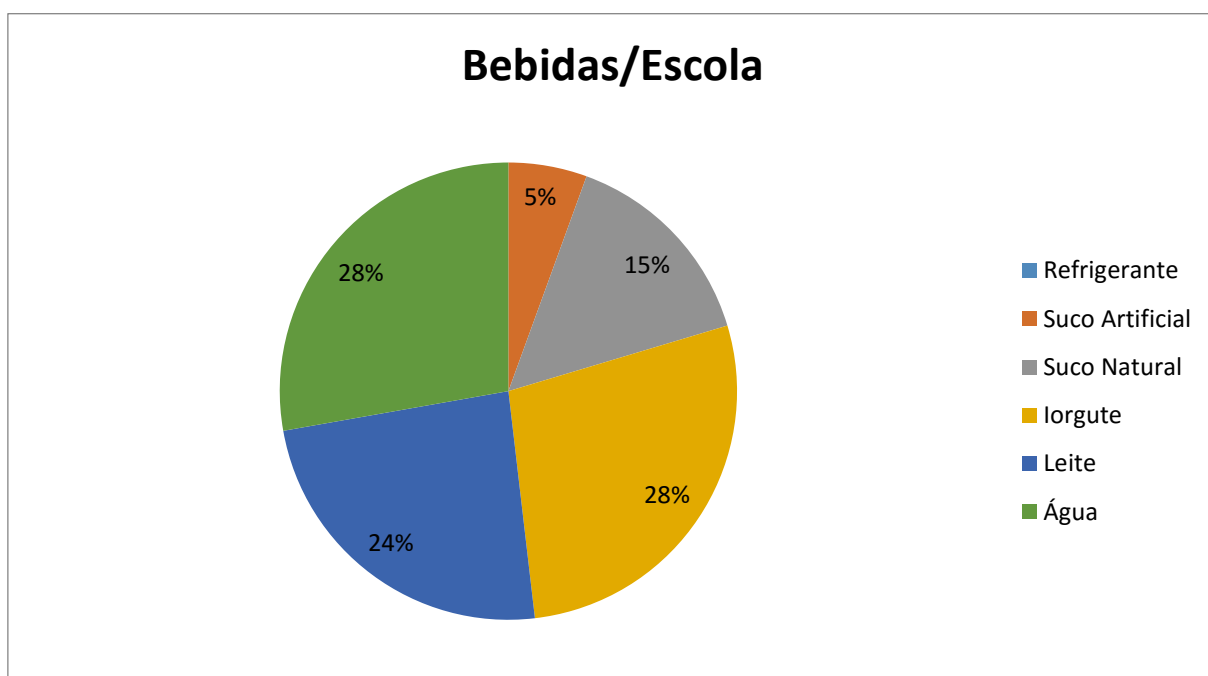
As três merendeiras optaram por responder apenas um questionário em conjunto, o qual aponta que a alimentação que a escola fornece para os alunos é servida após as aulas de Educação Física (informação que elas possuem), também afirmaram que desconhecem o fato de algum aluno ter passado mal nas aulas de Educação Física devido à alimentação; o cardápio servido é variado: galinhada, pão com mussarela, canjica, macarrão com carne, dentre outras preparações. As refeições são servidas sempre no mesmo horário, na hora do recreio; não consideram os alunos acima do peso; não souberam responder se os alunos possuem o hábito de beber água durante as aulas de Educação Física e, afirmaram que durante as refeições os alunos ingerem líquidos ocasionalmente. Apresentaram a informação de que os alunos possuem um período de descanso após as refeições e que desconhecem algum trabalho de educação alimentar e nutricional existente na escola.

De acordo com os questionários respondidos pelos 19 alunos participantes, dois alunos levam seu próprio lanche e se alimentam na cantina da escola ocasionalmente, três alunos preferem levar o seu próprio lanche e, ainda 12 alunos que se alimentam apenas na cantina da escola, em sua maioria diariamente. Apenas dois alunos não se alimentam na escola, consumindo apenas água. Na figura 3, estão representados os alimentos consumidos na escola, considerando que há alunos que consomem apenas um dos itens citados ou mais:



**Figura 3.** Alimentos consumidos pelos alunos na escola pública.

Já na Figura 4, estão representadas as bebidas consumidas na escola pública, considerando que há alunos que consomem apenas um dos itens citados ou mais:



**Figura 4.** Bebidas consumidas pelos alunos na escola pública.

Quanto ao número de alunos participantes nas aulas de Educação Física, 18 alunos responderam que participam das aulas e apenas um disse não participar, sem justificativa. Em geral, os alunos justificaram sua participação nas aulas de Educação Física por serem divertidas,

saudáveis para o corpo e a mente e por ser um período escolar onde podem extravasar. Dos 19 alunos, cinco responderam que já passaram mal durante as aulas de Educação Física, por conta da alimentação ou falta da mesma. E, com relação ao trabalho de educação alimentar na escola, os alunos se mostraram indecisos sobre o trabalho feito em relação à importância da alimentação escolar, sendo que cinco responderam que sim, dois que não e 12, às vezes.

Quando perguntado aos alunos se a professora de Educação Física fala o quanto é importante a alimentação da escola, 14 alunos responderam que às vezes a professora comenta sobre o assunto, cinco alunos disseram que sim e dois alunos disseram que a professora não fala sobre a alimentação da escola. Já na escola particular 11 alunos disseram que “Às vezes a professora fala sobre a alimentação da escola”, 4 disseram que “Sim” e não houve negativa para o assunto em questão.

## **DISCUSSÃO**

No que diz respeito à alimentação, ambas as escolas oferecem um cardápio variado, porém, foi observado que na escola pública os alunos possuem uma alimentação mais balanceada e acompanhada por uma nutricionista do município de Goiânia. Essa segue as orientações do PNAE, onde diz que na idade escolar é importante uma atenção maior em relação à nutrição, pois a deficiência nutricional pode gerar um comprometimento no aprendizado do escolar (PNAE, 2012).

O cardápio oferece alimentos de origem animais, ricos em ferro (carnes variadas) e vitamina A (leite, iogurte e muçarela). Também conta com alimentos de origem vegetal (alface, couve e outras folhagens), vegetais ricos em ferro e vitamina C (tomate, laranja). Estes achados corroboram com a pesquisa de Abreu (1995), em 12 escolas municipais de um total de 75 unidades escolares que a cidade de Porto Alegre-RS possuía, onde o cardápio oferecido para os alunos é café com leite ou café com chocolate ou batida de leite com fruta e pão ou bolacha com manteiga, arroz, feijão, carne, salada e sobremesa. Santos (2008), em pesquisa realizada com 65 escolares aleatórios de uma escola do ensino Fundamental de Porto Velho-RO, mostrou que a alimentação oferecida para os alunos é variada: segunda-feira - vitamina de banana com mamão e bolo formigueiro; terça-feira - salada de beterraba com abóbora, arroz e carne moída; quarta-feira - arroz e carne cozida com batatas; quinta-feira - arroz, feijão, carne moída e farofa; e sexta-feira - leite com achocolatado e pão doce.

No presente estudo, na escola particular, observa-se um grande número de alimentos fritos e industrializados na preferência dos alunos, que ora os levavam de casa, ora adquirem os mesmos na escola (bolacha recheada, coxinha, empada e salgadinhos de pacote). Observa-se também o excesso de refrigerante e suco artificial ingerido pelos alunos. Tal realidade corrobora com o estudo de Quaioti (2002), que em pesquisa com 239 escolares de oito a 13 anos, em escolas particulares em Bauru-SP, revelou preferência alimentar dos alunos por salgados, refrigerantes e salgadinhos de pacote. Santos et al. (2001), confirmam essa questão, quando relatam que 14 alunos de um Programa Multidisciplinar de Assistência, preferem ingerir salgados, refrigerantes, “chips”, bolachas e balas. Já Fisberg et al. (2000) afirmam que dentro do âmbito escolar existe a preferência por bolachas, batatas fritas, pizza, refrigerantes e chocolate como lanche escolar, mesmo havendo outros tipos de alimentos saudáveis.

Vale ressaltar que, apesar da alimentação não ser adequada às necessidades do escolar, segundo as orientações do PNAE, neste estudo, cinco alunos dos 15 entrevistados na escola particular, afirmaram que possuem uma alimentação saudável. A falta de um trabalho de educação alimentar na escola pode ter contribuído para tais relatos, visto que a professora e os alunos apontaram que o mesmo não existe na escola particular, diferentemente da escola da rede pública onde existe o trabalho de educação alimentar e, a preferência pelo lanche oferecido pela escola é maior. Diante do exposto, Muñoz et al. (1997), relata que existe a necessidade dos professores auxiliarem os alunos na suas escolhas alimentares, motivando-os a consumirem frutas, verduras, folhagens e cereais, através de uma educação alimentar e nutricional regular e satisfatória. Amodio e Fisberg (2002) relatam sobre a importância de se ter uma educação alimentar e nutricional dentro do ambiente escolar para a consolidação de hábitos alimentares nos alunos, isso pelo fato do alto número de crianças com má alimentação dentro de escolas da rede particular do Estado de São Paulo.

Szegö (2010 apud PERCÍLIA; SZEGO, 2015) diz que é importante o descanso após qualquer refeição, pois é necessário que o sangue se concentre no aparelho digestório para realizar a digestão. Ainda segundo o autor, a prática de exercícios gera uma competição entre os músculos e atrapalha o sistema digestório na irrigação sanguínea. Sendo assim, entende-se que na escola pública, a ocorrência de alunos que passam mal durante a prática de exercícios nas aulas de Educação Física após as refeições é maior e, possivelmente, deve-se ao fato de não terem um período de descanso satisfatório após a alimentação. Segundo relata a aluna X da escola pública, quando questionada se já passou mal nas aulas de Educação Física, à mesma

respondeu, “passei mal porque eu lanchei e fui para a aula e joguei bola e vomitei”. Já na escola particular foi observado que não houve casos semelhantes, pois existe um período de descanso entre a refeição e a aula de Educação Física.

Ainda ressaltando a questão dos hábitos alimentares apontados na escola pública, dois alunos responderam que não se alimentam no período escolar e ainda apresentaram que ocasionalmente passam mal nas aulas de Educação Física, segundo as palavras da mesma aluna X da escola pública, que diz “Passo mal durante as aulas de educação física, porque eu tenho sinusite e gastrite”. A aluna em questão passa um período muito longo em jejum, visto que a última refeição relatada é o jantar da noite anterior, e ainda assim não se alimenta na escola pela manhã. Sobre este fato, Fisberg et al. (2000) diz que os alunos costumam pular refeições, e o café da manhã é uma delas, sendo assim o seu rendimento escolar é menor e pode trazer riscos a sua saúde.

Neste sentido, Collares et al. (1985) confirma dizendo que “a fome interfere com a disponibilidade orgânica e psíquica para atividades físicas e mentais, por uma questão fisiológica de concentração sobre uma necessidade primária e do próprio déficit energético”. Portanto, ficar sem se alimentar durante muito tempo pode ser prejudicial tanto para as questões físicas e mentais, acarretando assim o mau desempenho dentro do âmbito escolar, conseqüentemente nas aulas de Educação Física.

Outra aluna Y, diz que passou mal na aula de Educação Física “porque não tinha comido nada antes”. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008), sugere que o café da manhã deve ser realizado diariamente, pois é responsável pelo consumo de alguns grupos alimentares importantes, como o dos cereais, frutas, leite e derivados, o que dá energia para o escolar durante o período de estudo, melhorando o rendimento escolar e pode auxiliar no controle de peso, pois é nela que fazemos um maior consumo de vitaminas e minerais, além de melhoria no rendimento escolar (TRANCOSO et al. 2010). A falta do café da manhã pode inviabilizar o aumento da glicemia, necessária para as atividades matinais, podendo acometer uma possível deficiência de cálcio, pois é nesta refeição que concentra-se uma maior consumo de leite e derivados, o consumo adequado do café da manhã (TRANCOSO et al., 2010).

## CONCLUSÃO

Identificou-se, a partir dos depoimentos de ambas as professoras participantes da pesquisa, que o lanche é servido sempre no mesmo horário, podendo ser antes ou depois de

algumas aulas de Educação Física, o que interfere no rendimento dos alunos de formas distintas. Os alunos reclamam que pela falta da alimentação antes dos exercícios, não se sentem preparados para tal, porém os alunos que se alimentam antes das aulas de Educação Física e, não possuem um período de descanso adequado após a refeição tem mais chances de se sentirem mal, interferindo diretamente no rendimento dos alunos.

De maneira geral, os alunos da escola particular e pública que levam o lanche de suas casas, relatam que os seus alimentos não são considerados saudáveis, sendo em sua maioria industrializados e artificiais. Assim, o que se percebe em ambas as redes de ensino, é que poucos alunos levam o seu próprio lanche de casa. O lanche que a escola pública oferece é variado e saudável, atendendo as necessidades nutricionais dos alunos, com cereais, leite, frutas e carne, enquanto o da escola particular oferece mais alimentos industrializados.

Diante disso, percebe-se que estes fatores refletem diretamente na saúde dos alunos e em seu rendimento durante as aulas de Educação Física de forma positiva na escola pública, por ter ainda um tempo adequado de descanso pós-refeição, e de forma negativa na escola particular, uma vez que os mesmos não consomem alimentos naturais e não possuem um período de descanso adequado pós-refeições, além de, conforme relatos, sentir fome mais rapidamente e não tem rendimento satisfatório durante as aulas, principalmente na Educação Física.

Quanto à relevância científica deste estudo, observou-se que a boa alimentação é importante no âmbito escolar, contribuindo assim para o conhecimento de professores e para novas metodologias de aplicação nas aulas de Educação Física. Espera-se que com este estudo os professores possam se sentir motivados e desejosos para acrescentar em seus planos de ensino a temática desenvolvida nesse estudo, alimentação saudável, sendo assim agentes transformadores dos hábitos alimentares dentro do espaço escolar.

No que diz respeito à relevância social do estudo, os alunos poderão compartilhar os conhecimentos adquiridos com relação a boa alimentação podendo contribuir para a melhoria dentro e fora de sua casa, mostrando os benefícios de uma boa alimentação, evitando o risco de doenças, trazendo saúde e qualidade de vida para a sociedade em geral. Diante do exposto novos estudos se fazem necessários, com participação efetiva de outras realidades escolares para se consolidar o conhecimento sobre a alimentação de escolares tanto na educação infantil, ensino fundamental e médio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. **Alimentação escolar: combate à desnutrição e ao fracasso escolar ou direito da criança e ato pedagógico?** In: Em aberto: merenda escolar. Brasil. Ministério da Educação e do Desporto. v.15, n. 67.1995.

ALMEIDA, A. L.; IOCCA, F. A. S. Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referentes à alimentação escolar. **Revista Eventos Pedagógicos** v.3, n.2, p. 31 - 41, 2012.

AMODIO, M. F. P.; FISBERG, M. **O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e adolescentes. Informativo Saúde e Nutrição.** São Paulo, n.4, 2002. Disponível em: <[http://www.danone.com.br/pdf/profissionais\\_042002.pdf](http://www.danone.com.br/pdf/profissionais_042002.pdf)>. Acesso em: 28 nov. 2015.

BETTI, M. Por uma teoria da prática. **Motus Corporis**, (Edição Especial), v. 3. n. 2. p. 73-127, dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Brasília, DF: MEC. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília. DF. 1995.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília. DF. MS. 2008.

CAVALCANTI, L. A. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Disponível em: <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1270/941>. Acesso em: 20 de maio, 2015.

COLLARES, C.; MOYSÉS. A.; LIMA, G. Saúde escolar e merenda: desvios do pedagógico? **Educação e Sociedade.** São Paulo, n.20, p. 10-20, abr. 1985.

CUNHA. M. I. **O bom professor e sua prática.** 6. ed, Campinas, SP: Papirus. 1996.



DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, v.18, n.1, p. 61-80, 2004.

DARIDO, S. C. **Ação pedagógica do professor de Educação Física**: estudo de um tipo de formação profissional científica. 1996. nf. Tese (Doutorado em Psicologia). Instituto de psicologia. U.S.P. 1996.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia preventiva**. São Paulo: Manole, p. 362. 2002.

DUTRA, E. S. **Alimentação saudável e sustentável**. Módulo 11, Brasília, Universidade de Brasília, 2007.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A. *et al.* Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatria Moderna**. São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-734, nov.2000.

FREITAS, A, S, S. **Obesidade Infantil**: Influência de hábitos alimentares inadequados. *Revista Saúde & Ambiente*, v.4, n.2, 2009.

GAMA, C. M. **Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes matriculados em escolas da rede particular e estadual do bairro de vila Mariana [tese]**. São Paulo: Escola Paulista de Medicina da UNIFESP. 1999.

LIMA, L. F. **Merenda Escola**: direito à alimentação e fruição do direito a educação. Maceió: EDUFAL. 2009.

LORENZETTO, L. A. **A escola, o lúdico e a afetividade**. Rio Claro: Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências. UNESP. 1993.

MACHADO, A. A. **Interação**: um problema educacional. In: DE LUCCA, E. **Psicologia educacional na sala de aula**. Jundiaí: Litearte. 1995.

MATTOS, M. G. **Educação Física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Editora Phorte. 2000.

MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo... e “mente”**: bases para a renovação e transformação da educação física. Campinas: Papirus. 1987.

MIRANDA, T. C. **A incidência da obesidade em crianças de 1ª a 3ª séries em uma escola particular da zona sul de São Paulo.** (monografia). 2006. Pág. 57. Universidade Adventista de São Paulo. São Paulo. 2006.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf. 2003.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Constituição**, 1946 Disponível em <[http://www.onuportugal.pt/"oms.doc](http://www.onuportugal.pt/)>. Acesso em 11 de junho de 2015.

PERCÍLIA, E; SZEGO, T. **Faz mal dormir de barriga cheia?** Brasil escola. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/faz-mal-dormir-barriga-cheia.html>>. Acesso em 20 de outubro de 2015.

PICCOLO, V. L. N. **Educação física escolar:** ser ou não ter? Campinas: UNICAMP, 1993.

PIPITONE, M.A.P. A relação saúde e educação na escola de 1o Grau. **Alimentação e Nutrição**, São Paulo, n.65, p.48-52. 1995.

PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). **Cartilha para conselheiros.** Tribunal de Contas da União, 5, ed, Brasília. 2010.

PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). **Manual de Orientação para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.** Ministério da Educação. 2. ed. Brasília. DF. 2012.

QUAIOTI, T. C. B. **Hábitos e preferências alimentares de crianças e adolescentes do ensino fundamental de escolas particulares:** uma análise de fatores ambientais no estudo da obesidade. 2002. Tese Doutorado. Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. 2002.

SANTOS, G. V. B; FERRIANI, M. G. C; VIEIRA, M. N. C. M; RIBEIRO, R. P. P. **Hábitos e comportamentos alimentares e de atividade física de adolescentes obesos participantes de um programa multidisciplinar de assistência em Ribeirão Preto, SP.** In: Congresso brasileiro de nutrição. n. 16. 2001. Salvador. Anais.

SANTOS, I. H. V. S. **Avaliação do cardápio e da aceitabilidade da merenda oferecida em uma escola estadual de ensino fundamental de Porto Velho, Rondônia.** Saber científico. Porto Velho. Rondônia. 2008.

SILVA, S. A. I. **Valores em Educação.** 2. ed. Petrópolis: Vozes, p. 56. 1988.

SIZER, F.S; WHITNEY, E. N. **Nutrição: Conceitos e Controvérsias.** 8 ed. Barueri: Manole. 2003.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENCA, R. P. C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista Nutrição.** vol.23. n.5. p. 859-869. 2010.

Recebido em 05 de junho de 2016.

Aprovado em 29 de junho de 2016.