

**A INTERFERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA VIDA ESCOLAR: O  
DECLÍNIO DO RENDIMENTO ESCOLAR COMO  
CONSEQUÊNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA  
DURANTE OS ANOS DE ESTUDO**

**THE INTERFERENCE OF FOOD IN SCHOOL LIFE: THE  
DECLINE OF SCHOOL INCOME AS A RESULT OF  
INAPPROPRIATE FOOD DURING THE YEARS OF STUDY**

**ÂNGELA DE CARVALHO PRADO<sup>1</sup>, KÉTHURE DIAS OLIVEIRA<sup>1</sup>; MAYRA  
SANTOS GUERREIRO<sup>1</sup>; PAULA NOGUEIRA DIAS<sup>1</sup>**

**LUCIANA SILVA DE MATTOS MOURA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO).  
Nova Iguaçu, RJ.

<sup>2</sup>Orientador. Professor da disciplina de Projeto Curricular Articulador VIII- Trabalho de  
Conclusão de Curso da UNIGRANRIO. Nova Iguaçu, RJ.

**RESUMO**

Uma alimentação saudável durante a infância é de extrema importância para o desenvolvimento físico e mental dos escolares. É durante a infância que criamos hábitos e entre eles o da alimentação, que pode refletir positivamente ou negativamente no desempenho infantil de acordo com suas escolhas.

Com a facilidade nos dias atuais, o consumo de alimentos ultraprocessados e com baixa qualidade nutricional, vem crescendo e tomando o lugar de uma alimentação nutritiva. A mídia contribui com grande parcela no aumento desses alimentos pobres em nutrientes, e esse hábito de consumo é reforçado pelo hábito dos pais.

Uma alimentação inadequada pode causar falta e concentração, prostração e principalmente obesidade. É extremamente importante que as crianças e adolescentes façam, pelo menos, a ingestão mínima diária recomendada de macro e micronutrientes. Além da alimentação oferecida em suas casas, existe o Programa Nacional da

Alimentação Escolar (PNAE), que auxilia na alimentação de rede pública de ensino, onde defende a importância da educação alimentar e nutricional no desenvolvimento escolar, garantindo que a criança tenha acesso a todos os nutrientes essenciais a essa fase da vida

Portanto, a escola a sociedade tem grande responsabilidade na influência das escolas e no desenvolvimento do hábito alimentar adequado, para a promoção a saúde e no desempenho escolar.

**PALAVRAS - CHAVE:** Alimentação saudável, alimentos ultraprocessados, Programa Nacional de Alimentação Escolar, hábito alimentar, desenvolvimento escolar.

## **ABSTRACT**

Healthy eating during childhood is extremely important for the physical and mental development of students. It is during childhood that we create habits and among them that of eating, which can reflect positively or negatively on children's performance according to their choices.

With ease nowadays, the consumption of ultra-processed foods with low nutritional quality has been growing and taking the place of nutritious food. The media contributes a large part in the increase of these nutrient-poor foods, and this consumption habit is reinforced by the parents' habit.

Inadequate nutrition can cause lack and concentration, prostration and especially obesity. It is extremely important that children and adolescents make at least the minimum recommended daily intake of macro micronutrients. In addition to the food offered at home, there is the National School Feeding Program (PNAE), which assists in public school feeding, which defends the importance of food and nutrition education in school development, ensuring that children have access to all the essential nutrients for this stage of life

Therefore, the school society has a great responsibility in the influence of schools and in the development of adequate food habits, for the promotion of health and school performance.

**KEY WORDS:** Healthy eating, ultra-processed foods, National School Feeding Program, food habits, school development.

## INTRODUÇÃO

Esse artigo visa mostrar a influência da alimentação considerando a manutenção da saúde do educando e como sua alimentação vem contribuindo para melhora ou declínio do rendimento escolar. Os alimentos observados são aqueles que fazem parte da merenda escolar trazido da casa do aluno e oferecidos ou vendidos na escola.

O termo “merenda escolar” abrange os alimentos consumidos pelos alunos na escola durante o ano letivo. É muito importante que as crianças e a adolescentes façam pelo menos a ingestão do mínimo recomendado de alimentos diariamente, principalmente em locais mais pobres, onde famílias não fazem nem três refeições ao dia. Considerando essas informações podemos entender a importância do alimento na escola, e o seu papel na interpretação do aluno do que é alimento saudável proporcionando saúde e naturalmente um aprendizado satisfatório (SILVA ED, et al., 2018).

A criança e o adolescente, além da alimentação domiciliar, consomem alimentos oferecidos pela instituição de ensino. Para reforçar a importância no desempenho do aluno seguem os pressupostos básicos advindos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), nas escolas públicas que fazem referência ao aluno bem alimentado: apresenta melhor rendimento escolar; apresenta maior equilíbrio no seu desenvolvimento físico e psíquico; apresenta menor índice de absenteísmo; melhora as necessidades orgânicas a boa saúde (PNAE,1983).

Deve-se considerar a importância do ambiente escolar como local, de transferência de conhecimento entre todos, da construção da autoestima e aprendizado para a vida de seu educando, e daqueles que o rodeiam, portanto esse ambiente é ideal para formar cidadãos com hábitos saudáveis, o que mostra a importância de tratar conteúdos que falem da promoção da saúde com foco na alimentação adequada e saudável, considerando que os mecanismos fisiopatológicos das diferenças tem relação com componentes nutricionais. (SOUZA et al, 2016).

Segundo Santos e Garcia (2018); os alimentos que são consumidos são aproveitados pelo corpo como fonte de energia, e é daí que os estudantes extraem a disposição para a rotina do dia a dia e estes podem influenciar no desenvolvimento cognitivo e no aprendizado.

O cérebro é responsável pelo aprendizado e necessita de energia em qualidade e quantidade adequada para bom funcionamento. Os efeitos de uma má alimentação podem ter como consequência não só a saúde do corpo mas também a mental, e uma das principais dificuldades ocasionadas é a falta de concentração do aluno devido a alimentação inadequada.

Existem nutrientes que tem efeito positivo no desempenho cerebral, e alguns tem influência na memória. De acordo com um estudo realizado em Volta Redonda com alunos do 6º ao 9º ano, onde foram avaliados 90 alunos, verificou-se o consumo abaixo do recomendado de ômega 3, zinco, ferro e excesso de sódio. (SOUZA et al, 2015). E esses são nutrientes também para garantir o funcionamento adequado do sistema imunológico.

Alimentos com fonte de ômega 3 melhoram a resposta neurológica e são essenciais para o funcionamento do cérebro, ele influencia na memória, o zinco tem ação na atividade neuronal e na memória, sua deficiência pode afetar as funções desempenhadas pelo sistema nervoso, já o ferro na sua ausência pode causar anemia ferropriva e conseqüentemente fazendo cair o rendimento do aluno, o excesso de sódio que faz parte da alimentação da maioria das crianças e adolescentes na fase escolar, leva a grandes agravos como alteração da pressão arterial e as vitaminas do complexo B também consumidas em quantidades adequadas auxiliam na função cerebral, melhorando a função cognitiva.

Segundo o Ministério da saúde<sup>1</sup>, a obesidade cresce cada vez mais entre os brasileiros e já atingiu 10,9% dos jovens de 12 aos 17 anos. Este fato é consequência de hábitos pouco saudáveis dos jovens, principalmente com relação ao consumo de salgadinhos industrializados, refrigerantes, sucos industrializados, doces, baixa ingestão de hortaliças e frutas. Por isso é muito importante identificar a composição dos alimentos oferecidos na merenda escolar, quantificando os valores de calorias totais, gorduras em geral e verificar o estado nutricional dos alunos. (SILVA, et al, 2017).

Geralmente os maiores obstáculos existentes para as medidas na solução da obesidade do escolar tem relação com o poder exercido pelas grandes empresas de alimentos nacionais ou multinacionais que determinam o que será consumido como alimentos nos dias atuais, a inexistência de uma política efetiva dos governos para gerir e limitar as atividades dessas empresas; a falta de pressão da sociedade para que essa ação política e, ausência de avaliação empírica do que foi implementado (Castro, 2017). Tudo isso torna urgente à aplicação de EAN nas escolas, como medida de proteção a saúde dos alunos.

A obesidade causada desde a infância ocasionada por consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras, tendem a prevalecer na vida adulta, e com ela podem acarretar outros tipos de doenças cardiovasculares e as doenças crônicas degenerativas, dentre elas as mais comuns que são Diabetes Mellitus tipo 2 e Hipertensão arterial. Com a influência da alimentação saudável durante a vida escolar, essa realidade pode ser mudada positivamente na prevenção da obesidade causada precocemente durante a infância e adolescência.

O tema do artigo foi escolhido, pois é essencial que as crianças tenham acesso nas escolas a informações sobre a alimentação saudável e que também sejam inseridas no seu dia a dia uma escolha nutritiva e saudável, pois em grande parte da vida os estudantes se encontram nas instituições de ensino. Estas influenciam em sua alimentação, em seus hábitos e também nos dos seus familiares, pois afinal tudo o que os alunos aprendem também é compartilhado em casa.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho utilizou como base metodológica a revisão narrativa, onde os dados de base consultados foram Scielo, pubmed. Para a realização foram utilizados autores que apresentassem informações consideráveis com as seguintes palavras chaves: alimentação, ambiente escolar, obesidade infantil. O período da pesquisa a ser realizada foi de março 2020 a setembro de 2020 e conta com trabalhos dos últimos cinco anos.

## **REVISÃO DA LITERATURA**

### **4.1 A alimentação no ambiente escolar**

A alimentação escolar é caracterizada como todo o alimento que o aluno recebe em seu período letivo, com objetivo de oferecer aporte energético e nutricional que proporcione um adequado crescimento e desenvolvimento do aluno na etapa vivenciada.

É importante ressaltar que é por meio da alimentação escolar, das ações de educação alimentar e nutricional que se favorece um estado de saúde considerável apropriado.

### **4.2 A importância da alimentação saudável dos estudantes**

A alimentação no âmbito escolar contribui para o rendimento escolar, a aprendizagem e implica na formação de hábitos alimentares dos estudantes de um modo geral.

Kirch e Copatti (2013) argumentaram que a fome e a desnutrição prejudicam a saúde, o crescimento e o desenvolvimento das ações cognitivas. A privação constante do mesmo acarreta em diminuição da glicose no sangue, o que contribui para a dificuldade de concentração.

Como Carvalho (2016) apontou que em idade escolar as crianças são as que mais necessitam de uma alimentação sadia, já que é nesse período que se desenvolvem psicologicamente e a partir do qual passam a desenvolver personalidade e hábitos alimentares.

A desnutrição pode comprometer o desenvolvimento do cérebro, podendo esse comprometimento ser temporário ou permanente. Já uma alimentação sadia e nutritiva proporciona uma melhor atividade cerebral, o que consolida a afirmativa que a má nutrição é um dos fatores que impacta negativamente no desempenho escolar dos estudantes (CAVASSIN; PINHO, 2013.)

### **4.3 Obesidade Infantil**

Estudos apontam que jovens e crianças estão consumindo cada vez mais alimentos com quantidades elevadas de calorias e industrializados, que contêm teores elevados de gorduras saturadas e gorduras trans. O excesso dessas gorduras na dieta pode estar associado a algumas doenças, como as cardiovasculares e obesidade e também outras doenças crônicas não transmissíveis. Ressalta-se que o consumo excessivo de lipídeos na

forma de gorduras saturadas é o principal fator determinante na elevação das concentrações plasmáticas de colesterol, podendo contribuir para o desenvolvimento de dislipidemias.

A obesidade começa em idade diversas, apresentando como causas o sedentarismo, o desmame precoce, alimentação inadequada durante a infância e consumo excessivo de calorias. Estudos realizados no Brasil mostram aumento de sobrepeso e obesidade em crianças mas, a maioria deles não leva em consideração a condição socioeconômica como fator que contribui no sobrepeso ou na obesidade.

A conclusão dos estudos mostra que o problema na escola privada é maior do que na escola pública, e isso foi demonstrado pelo percentual mais alto de gordura corporal. Esse aumento de gordura e do peso, ocorre precocemente nos meninos, mas ambos os sexos apresentam o problema. O desenvolvimento de estratégias de intervenção pode ajudar na prevenção da obesidade infantil e o nutricionista pode ter papel fundamental na aplicação das estratégias.

#### **4.4 O papel dos pais e da mídia na formação do hábito alimentar**

Está cada vez mais evidente que o público infantil tem influência nas decisões de compra familiar, fato que se deve em partes aos meios de publicidade. O contato com a mídia normalmente gera um consumo exagerado e inconsequente, influenciando principalmente as crianças em sua fase de desenvolvimento, considerando que estas são mais vulneráveis que os adultos. As propagandas que tem como público alvo as crianças são cada vez mais frequentes, o que leva o público infantil a se submeter a diversos problemas, como por exemplo a obesidade.

#### **4.5 Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

O PNAE é um Programa Nacional de Alimentação Escolar que oferece alimentação básica a todas as escolas públicas, além de promover ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes (BRASIL, 2018b).

Como política pública, o Programa Nacional de Alimentação Escolar tem como dever amparar todos os estudantes, não ignorando qualquer necessidade especial que possa ser relacionada a alimentação sem constrangimento ou discriminação (BRASIL 2013a).

Além de colaborar com o desenvolvimento biopsicossocial dos alunos, o PNAE, por subsequência melhora o rendimento escolar, contribui para a assiduidade dos estudantes, e participa, mesmo que indiretamente na construção dos hábitos alimentares dos escolares (SILVA, AMPARO – SANTOS, SOARES 2018).

#### **4.6 Educação Nutricional**

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2012).

O excesso de peso está relacionado com o estilo de vida, o comportamento desequilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo. Posteriormente está associado às doenças crônicas não transmissíveis (SCHIMIDT, 2011; DUNCAN, 2011).

Diante desse contexto, a necessidade do controle e prevenção da obesidade infantil, está vinculada às políticas públicas e programas de promoção da saúde, que buscam adequar e melhorar os hábitos alimentares saudáveis e juntamente com a prática de atividades físicas (REIS, 2011; VASCONCELOS, 2011; BARROS, 2011).

Para alcançar melhores resultados para o controle da obesidade infantil, a atenção está voltada para as instituições escolares. Por se tratarem de um ambiente ideal para se desenvolver ações de alimentação saudável, que de maneira coletiva contribuirá para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e refletindo em seu ambiente familiar, assim passando aos seus responsáveis a importância e o conhecimento adquirido sobre a alimentação dentro da escola (TODENDI, 2012; BORGES, 2012; SCHWANKE, 2012; GARCIA, 2012; KRUG, 2012).

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão de literatura, mostrando a influência de uma alimentação pobre em nutrientes e rica em gorduras saturadas e carboidratos simples, analisando os fatores que influenciam a alimentação na vida dos estudantes.

O material encontrado nos permitiu avaliar a influência da mídia, da escola, dos pais e da sociedade em geral na formação dos hábitos alimentares dos escolares. Verifica-se como as grandes empresas de alimentos participam de todo esse processo, contribuindo para o aumento da obesidade no público analisado.

Através da análise de alguns artigos verifica-se que o cérebro, como responsável pelo aprendizado, necessita de energia, proveniente de macros e micronutrientes na quantidade e qualidade adequada para o bom funcionamento que permite o aprendizado.

Conclui-se que a nutrição adequada do estudante é fundamental para a sua disposição para a rotina do dia a dia e os efeitos de uma má alimentação irão influenciar a saúde física e mental dos escolares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Impotência da Alimentação para Melhorias na Aprendizagem de Crianças em Unidades Públicas de Ensino: revisão integrativa - APLS Carvalho - Revista Somma| Teresina, 2016 – ojs.ifpi.edu.br

Educação Alimentar e Nutricional: Um Estudo de Caso em Escola Municipal de Educação Infantil de Balsas -MA - Brazilian Journal of Develop., Curitiba, v. 6, n. 7, p. 51758-51590 jul. 2020.

Saúde do pré-escolar: Uma experiência de Educação Alimentar e Nutricional Como Método de Intervenção - Rev. APS. 2016 abr/jun; 19(2): 321 - 327

Revista Científica da FAMINAS (ISSN: 1807-6912), v. 14, n. 1, p. 97-109, 2019.

Pontes, AMO; Rolim, HJP; Tamasia, GA. A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares [artigo] Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016.

SILVA, Thiécla Katiane Rosals, et al. Avaliação da alimentação escolar e do estado nutricional de adolescentes. **Rev.Aten.Saúde, São Caetano do Sul\***, V.15, n.51, o. 62-68, Jan/mar.,2017.

SOUZA, Elton Bicalho de et al. A influência do estado nutricional e da ingestão alimentar na aprendizagem escolar. **Cadernos Uni Foa**, Volta Redonda, n.29, p.105-113, dez 2015.

OLIVEIRA, M, M.; PESSOA, M, F.; SOUSA, F, L.; A INFLUENCIA DA PUBLICIDADE NO COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR INFANTIL E O RISCO DE OBESIDADE.

CORREA, G.B.F; TOLEDO, G. L. O comportamento de compra do consumidor Infantil Frente as Influencias do Marketing. Universidade de São Paulo, 2006.

FERREIRA, H.; G.; R. ALVES, R.; G. MELLO, S.; C.; R.; P. O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE): ALIMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM. Revista da SJRJ, Rio de Janeiro, v. 22, n. 44, p. 90 – 113 nov. 2018-fev. 2019.

MIRANDA, Joao Marcelo Queiroz et Al. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: publicas vs. privadas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol.21, número 2, São Paulo, Mar. Apr. 2015.