

18

Avaliação da Promoção da Saúde para Atividade Física e Alimentação Saudável: ensino fundamental

Estela Marina Alves Boccaletto
Doutoranda da Faculdade de Educação Física FEF – UNICAMP

Roberto Teixeira Mendes
Professor Doutor do Departamento de Pediatria da FCM – UNICAMP

O “Questionário de Avaliação da Promoção da Saúde para Atividade Física e Alimentação Saudável: ensino fundamental” foi elaborado a partir da tradução e adaptação livre do “*School Health Index for Physical Activity and Healthy Eating: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school*” (CDC, 2000). Esse questionário foi entregue às diretoras das EMEF para que as mesmas, com o auxílio de sua equipe, respondessem, tendo em vista as características de auto-aplicabilidade do mesmo. Esse questionário foi respondido em 2005, e seus resultados foram publicados por Boccaletto e Vilarta (organizadores) em 2007.

Os resultados do Questionário para 2008 são apresentados através de gráficos comparativos entre 2005 e 2008 e uma descrição dos tópicos avaliados em cada módulo.

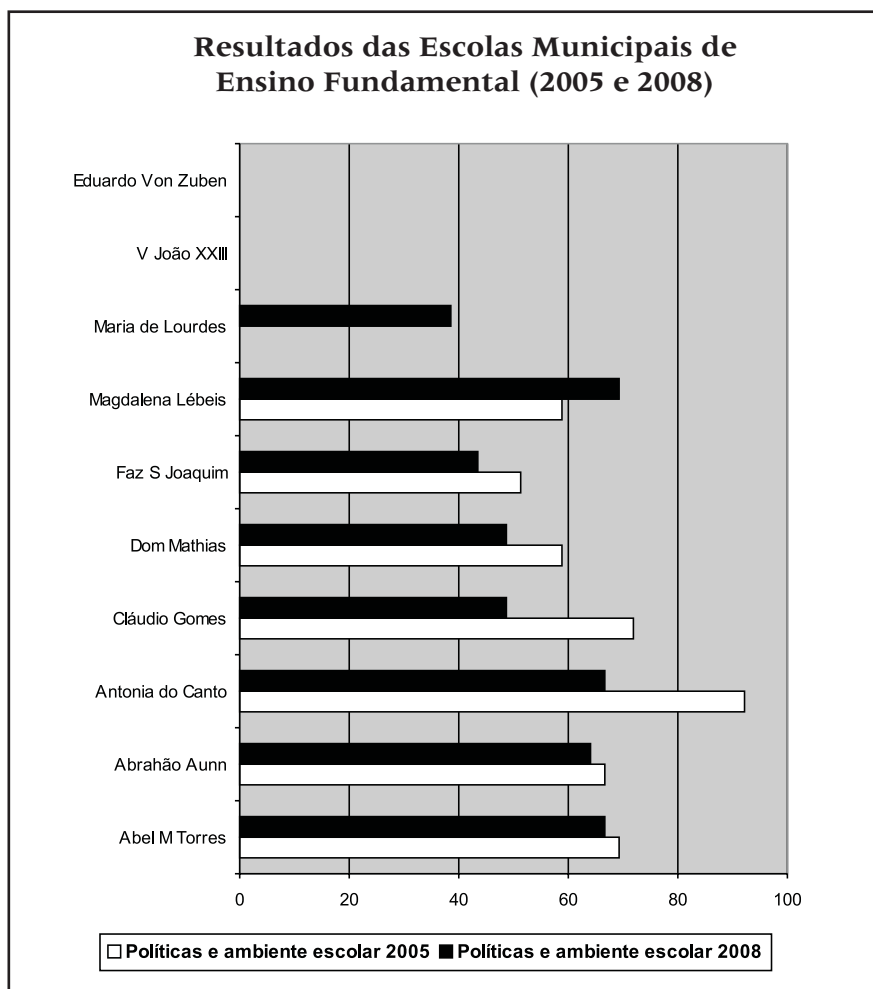
Os Módulos temáticos avaliados foram:

- Módulo I: Nível de Implantação de Políticas e Ambiente Escolar Saudáveis;
- Módulo II: Currículo de Educação para a Saúde em Atividade Física e Alimentação Saudável;
- Módulo III: Educação Física;
- Módulo IV: Serviços de Alimentação Escolar;
- Módulo V: Serviços de Saúde Escolar;
- Módulo VI: Serviço Social e Psicológico;
- Módulo VII: Promoção da Saúde dos Funcionários;
- Módulo VIII: Envolvimento da Família e da Comunidade.

Dentre os Módulos que apresentaram os maiores níveis de implantação em 2008, destacaram-se, em ordem decrescente de resultados, o:

- **Módulo III** que avaliou as políticas e ações realizadas em **Educação Física**, com 71,5% (2005) e **100% (2008)** das escolas apresentando altos níveis de implantação e 28,5% (2005) com médios níveis,
- **Módulo II** que avaliou as políticas e ações em **Educação para a Saúde**, em atividade física e alimentação saudável, que apresentou 85,7% (2005) e **87,5% (2008)** das escolas com altos níveis de implantação e 14,3% (2005) e 12,5% (2008) com médios níveis,
- **Módulo VI** que avaliou as políticas e ações realizadas em **Serviço Social e Psicológico** com 71,5% (2005) e **75% (2008)** das escolas apresentando altos níveis de implantação; 28,5% (2005) e 12,5% (2008) com médios níveis; e 12,5% (2008) com baixos níveis de implantação,
- **Módulo V** que avaliou as políticas e ações em **Serviços de Saúde Escolar** e apresentou 57,2% (2005) e **62,5% (2008)** das escolas com altos níveis de implantação; 42,8% (2005), e 25% (2008) com médios níveis e 12,5% (2008) com baixos níveis.
- **Módulo IV** que avaliou as políticas e ações em **Serviços de Alimentação Saudável** e apresentou 42,8% (2005) e **50% (2008)** das escolas com altos níveis de implantação e 57,2% (2005) e 50% (2008) com médios níveis,
- **Módulo I** que avaliou as políticas e ações em **Políticas e Ambiente Escolar saudável** apresentou 57,2% (2005) e **50% (2008)** das escolas com altos níveis de implantação; 42,8% (2005) e 37,5%(2008) com médios níveis e 12,5% (2008) com baixos níveis,
- **Módulo VIII** que avaliou as políticas e ações realizadas em **Envolvimento da Família e da Comunidade** com 71,5% (2005) e **25% (2008)** das escolas apresentando altos níveis de implantação; 0% (2005) e 50% (2008) com médios níveis e 28,5% (2005) e 0% (2008) com baixos níveis,
- **Módulo VII** que avaliou a **Promoção da Saúde dos Funcionários** apresentou 0% (2005) e **12,5% (2008)** das escolas com altos níveis de implantação, 28,6% (2005) e 12,5% (2008) com médios níveis e 71,4% (2005) e 75% (2008) com baixos níveis.

MÓDULO I: Políticas e Ambiente Escolar



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 1 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 3 EMEFs (2005) e 3 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 4 EMEFs (2005) e 4 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo I:

1. Formação de uma equipe de saúde escolar

Esta equipe deve cooperar com os funcionários, professores e alunos visando construir escolas que promovam a saúde e a qualidade de vida da comunidade escolar. Deve ser composta por pessoas da comunidade escolar: diretores, representantes de associações de pais e mestres (APM), pais, professores, merendeiras, funcionários e alunos.

É importante que se reúnam ao menos 2 X/ano e que supervisionem os programas realizados em atividade física (AF) e alimentação saudável (AS), procurando sempre ouvir a comunidade assistida.

Dentre as atividades que a equipe deve realizar, destacam-se:

- Liderar o processo de desenvolvimento do plano de ação em promoção da saúde e qualidade de vida na escola, através de visão compartilhada com a comunidade e os dirigentes.
- Definir, de forma clara, as metas, os objetivos e as responsabilidades pela implantação das atividades e ações.
- Supervisionar a realização das tarefas, registrar e descrever as ações e resultados obtidos.
- Incentivar e encorajar os pais e a comunidade a participarem do processo de identificação das necessidades, realização das ações e avaliação dos resultados.
- Delinear os papéis de cada membro da equipe bem como a frequência e o conteúdo das reuniões de equipe/ano.
- Promover ações conjuntas com as Unidades Básicas de Saúde (UBS) responsáveis pela região e demais Secretarias Municipais com papel importante na construção de políticas públicas saudáveis.
- Liderar e coordenar programas de informação e capacitação de membros da comunidade escolar

2. Diretrizes Políticas em Educação Física (EF)

- EF para todos os estudantes, em todos os ciclos, ao menos 3X/semana.
- Professores de EF diplomados.

- Programas de EF e AF extracurriculares que vão de encontro às necessidades e interesses de todos os estudantes.
- Ampla gama de AF competitivas e não competitivas, desenvolvendo habilidades necessárias para a participação nas AF ao longo da vida.

3. Recreios e Intervalos

Todos os estudantes devem usufruir ao menos de um intervalo ou recreio de no mínimo 20 minutos/ dia. Devem ser encorajados a serem ativos em condições de segurança e acompanhados pelos professores, inspetores ou monitores.

4. Incentivo para a realização da EF e de Programas de AF extracurriculares

As AF devem ser incentivadas através dos seguintes recursos:

- Disponibilidade para a realização da EF ou de programas de AF extracurriculares na escola.
- Quadras cobertas e seguras e equipamentos adequados.
- Classes de EF onde todos os estudantes são ativos fisicamente, sem superlotação ou riscos para a sua segurança.
- AF extracurriculares nas quais todos os estudantes interessados podem inscrever-se e participar sem superlotação ou riscos para a sua segurança.

5. Incentivo para a utilização do ambiente escolar fora dos horários de aula

Os estudantes devem ter oportunidades de realizarem AF extracurriculares, acompanhados por monitores capacitados, nas dependências da escola (quadras, pátios e playgrounds), fora dos horários de aula, criando condições para tirar as crianças e jovens da rua ou ambientes não saudáveis.

6. Proibição do uso da AF como método punitivo

A escola não deve permitir o uso da AF e o impedimento às aulas de EF como método punitivo. Essas atitudes diminuem o tempo gasto com AF, aumentando a aversão à sua prática e o sedentarismo.

7. Diretrizes políticas em alimentação saudável

A oferta de alimentos na escola deve seguir as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dentre elas:

- Promover refeições escolares saudáveis, de acordo com PNAE.
- Oferecer alimentação escolar: desjejum e merenda gratuitamente.
- Oferecer alimentos pobres em gordura, sódio e açúcar, na cantina, na merenda escolar, nas salas de aula, nos eventos e festas, nas máquinas ou bares, nos encontros da APM ou qualquer evento que seja realizado nas dependências da escola.
- Satisfazer as necessidades nutricionais dos estudantes com necessidades especiais tais como diabetes, alergias alimentares ou distúrbios físicos, bem como condições relacionadas com as crenças religiosas.
- Disponibilizar tempo adequado para aulas de educação nutricional.

8. Proibição do acesso aos alimentos com baixo valor nutricional

A escola deve proibir a venda e a distribuição de:

- Alimentos de valor nutricional mínimo, isto é, aqueles que possuam menos do que 5% da margem diária recomendada por porção para proteínas, vitaminas A, C, Niacina, Riboflavina, Tiamina, Cálcio e Ferro tais como: refrigerantes, gomas de mascar, balas, pirulitos, dropes, etc.
- Alimentos de baixo valor nutricional, ricos em calorias na forma de gorduras ou açúcares e contendo poucas vitaminas ou sais minerais tais como: chips, frituras, sucos artificiais, bolachas recheadas, etc.

9. Esforços para levantar fundos apoiando a alimentação saudável

As ações que visam levantar fundos para a escola ou APM devem apoiar a alimentação saudável. Quando a venda de alimentos for necessária, os mesmos devem ser pobres em gordura, sódio e açúcares, tais como as frutas, vegetais, alimentos integrais e assados.

10. Tempo para realizar as refeições escolares

Os estudantes devem ter ao menos 10 minutos para o desjejum e ao menos 20 minutos para o almoço ou a merenda escolar.

11. Mãos lavadas antes e após as refeições e lanches

Os professores devem garantir um tempo para que os estudantes lavem suas mãos antes e após as refeições e lanches, estimulando hábitos de higiene.

12. Proibição do uso dos alimentos como recompensa ou punição

A escola deve proibir o uso dos alimentos de baixo valor nutritivo como recompensa por bom comportamento e sucesso na realização das tarefas. Também não deve permitir que as crianças tenham o acesso aos alimentos negado como uma punição, devido ao mau comportamento ou insucesso.

13. Os funcionários conhecem as políticas e diretrizes seguidas pela escola

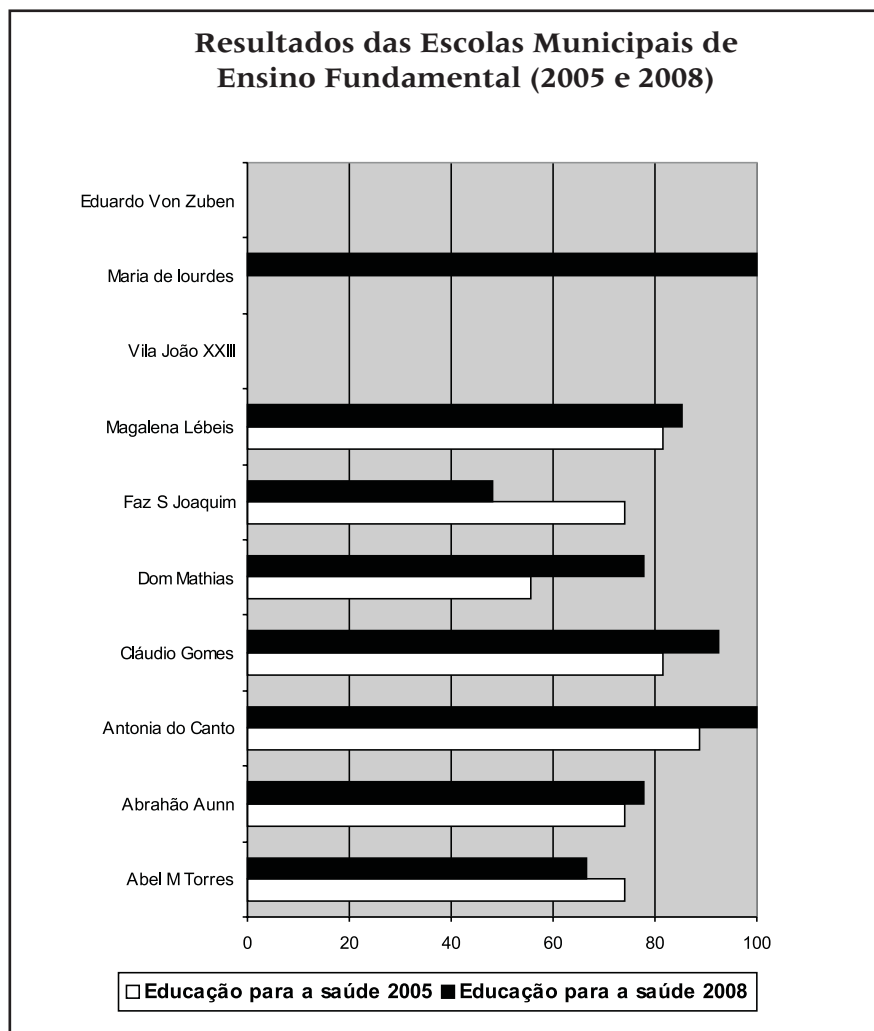
Todos os funcionários devem ser orientados e receber material informativo para conhecerem e desenvolverem as políticas e as diretrizes para atividade física e alimentação saudável como responsabilidade de seu trabalho.

Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou baixos níveis de implantação neste Módulo. A EMEF Magdalena Lébeis apresentou melhora no indicador e as demais uma queda, de forma mais pronunciada nas duas EMEF localizadas na região central do município.

A maioria das EMEF não observou as recomendações relacionadas com a alimentação saudável e nenhuma EMEF recebeu apoio para constituir uma equipe de saúde escolar no período 2005-2008.

MÓDULO II: Educação para a Saúde



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 0 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 1 EMEFs (2005) e 1 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 6 EMEFs (2005) e 7 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo II:

1. Quanto ao currículo em educação para a saúde

Este deve ser desenvolvido em todas as séries e/ou ciclos respeitando as características de cada fase da criança, ser sequencial e abordar temas de forma a estimular a atividade física (AF) e promover a alimentação saudável (AS).

Deve abordar tópicos essenciais em AF, tais como:

- Benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da AF.
- Componentes da Aptidão Física relacionados com a saúde: resistência cardiovascular, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal.
- A importância das fases de uma AF.
- Oportunidades para AF na escola e na comunidade.
- Prevenção de lesões durante a AF e primeiros socorros básicos - respiratórios e traumáticos.
- Medidas de segurança relacionadas com o tempo (calor e hipotermia).
- Consequências de um estilo de vida sedentário.
- Influência da família, da cultura e da mídia nas escolhas e práticas da AF.
- Habilidades de comunicação para a tomada de decisão e definição de metas para a realização de AF.
- Como apoiar e incentivar outras pessoas a realizarem AF.

Deve abordar todos os tópicos essenciais em AS, tais como:

- Benefícios da alimentação saudável;
- A pirâmide alimentar;
- Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos;
- Identificação dos alimentos ricos em vitaminas e minerais;
- Identificação dos alimentos pobres em gorduras saturadas, colesterol, sódio e açúcares;
- Importância das frutas vegetais, grãos, alimentos ricos em cálcio, vitaminas etc. na alimentação saudável;
- Segurança alimentar: higiene, compra, preparo e estocagem dos alimentos;

- Preparação de refeições e lanches saudáveis;
- Equilíbrio entre ingestão alimentar e AF;
- Aceitação das diferenças corporais;
- Informações sobre distúrbios e doenças relacionados com alimentação;
- Influência da família, da cultura e da mídia no comportamento alimentar;
- Informações relacionadas com a alimentação e o comportamento alimentar saudável;
- Habilidades de comunicação, tomada de decisão e estabelecimento de metas para a alimentação saudável;
- Como apoiar e encorajar outros para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis;
- Práticas de controle de peso saudável e não saudável.

O currículo deve ser dinâmico, interessante, facilmente compreendido e divulgado para toda a comunidade escolar para que todos possam acompanhar o desenvolvimento do mesmo.

2. Quanto às aulas de educação para a saúde

O currículo deve utilizar estratégias de aprendizagem ativa, isto é, atividades práticas e participativas consideradas agradáveis e importantes pelos estudantes. Deve também possibilitar a aquisição das habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis. Alguns exemplos de habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis:

- Leitura e compreensão dos rótulos dos alimentos;
- Identificação dos alimentos em um cardápio de restaurante, lanchonete ou bar que sejam pobres em gorduras saturadas, colesterol e sódio;
- Planejamento de refeições saudáveis em casa ou fora dela;
- Realização e cuidados com hortas e pomares;
- Monitoramento de seu comportamento alimentar e de seus hábitos de AF;
- Prevenção de lesões durante a realização da AF.

3. Quanto aos professores de educação para a saúde

Estes devem usar uma variedade de exemplos e atividades que sejam culturalmente apropriados, tais como:

- Possibilitar a participação de pessoas de várias raças e etnias;
- Enfocar as contribuições e habilidades de pessoas dos vários grupos culturais, raciais e étnicos;
- Não estigmatizar ou estereotipar qualquer grupo;
- Validar e construir a autoestima e o senso de cultura nacional;
- Refletir sobre a diversidade entre os estudantes.

Devem usar tarefas e projetos que encorajem os estudantes a interagirem com os membros de sua família. Exemplos:

- Realizar as tarefas de casa com os pais, responsáveis ou outros membros da família, proporcionando a multiplicação e o compartilhamento do conhecimento relacionado com a promoção da saúde;
- Conduzir levantamentos e inquéritos para a obtenção de informações a respeito da saúde, níveis de atividade física e alimentação dos membros da família;
- Exibição dos projetos realizados pelos estudantes através de exposições, feiras de ciência, feiras de saúde, apresentações de dança, esportes, ginástica e competições;
- Participação dos familiares nas atividades relacionadas com AF e AS na escola ou fora dela.

Os professores de educação para a saúde devem participar de programas de capacitação e educação continuada ao menos 1 vez por ano.

Observações:

O curso de extensão e capacitação realizado em Vinhedo em 2006, através da parceria entre a Secretaria Municipal de Educação e a UNICAMP: “Conceitos e aplicações para a boa alimentação e

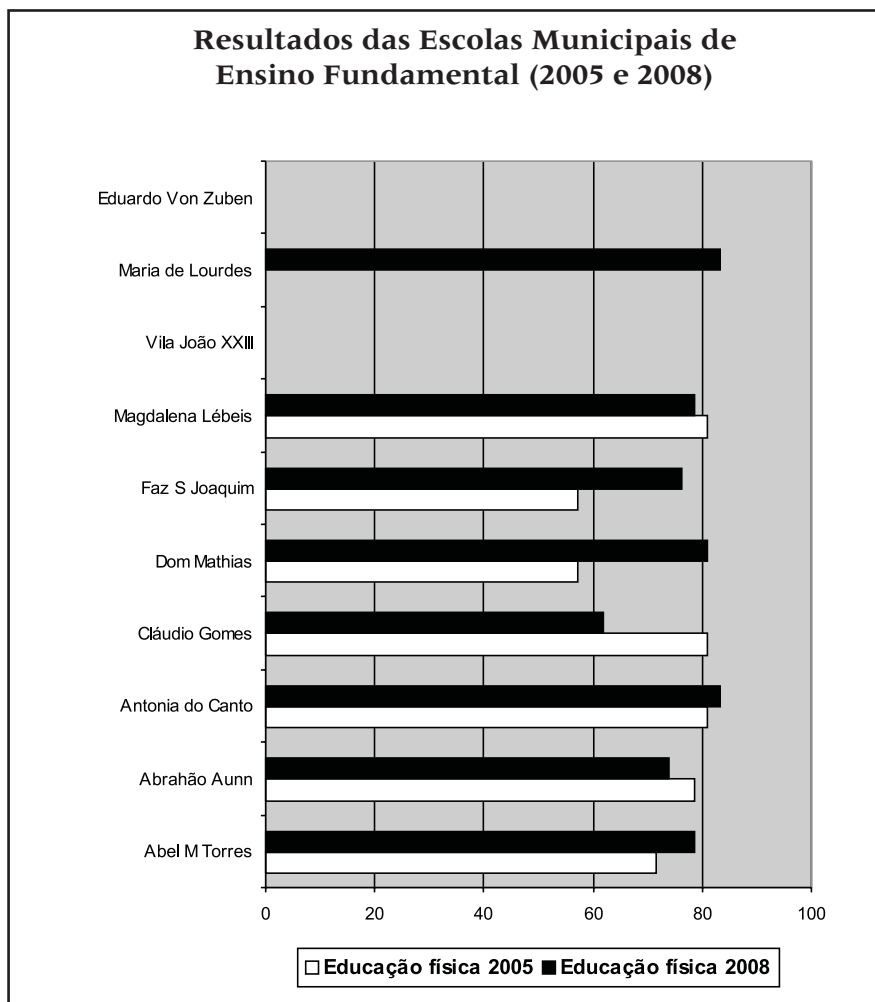
controle do peso corporal”, ofereceu conteúdo para a elaboração de um currículo sequencial em educação para a saúde, relacionado com a AS e a AF.

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou altos níveis de implantação neste quesito. Seis EMEF apresentaram melhora no indicador e duas EMEF de pequeno porte, situadas na periferia do município, apresentaram uma queda.

As principais dificuldades apontadas em 2008 estavam relacionadas com:

1. As características do currículo aplicado, quanto à sua consistência em relação aos PCN, sequencialidade, oportunidades para as práticas de habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis e o respeito às diferenças culturais;
2. Falta de projetos visando à interação com a comunidade;
3. Falta de oportunidades de capacitação dos funcionários e professores.

MÓDULO III: Educação Física



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 0 EMEFs (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs (2005) e 0 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs (2005) e 8 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo III:

1. Quanto ao Programa de EF

O Programa de EF deve ser:

- Focado no desenvolvimento das habilidades motoras:
 - Fundamentais, tais como caminhar, correr, saltar, arremessar, etc;
 - Especiais, usando as várias formas de movimento, tais como a dança, ginástica, esportes individuais, esportes de equipe e atividades aquáticas.
- Trabalhar a aptidão física relacionada com a saúde durante as aulas.
- Dar oportunidade aos estudantes de aprender e praticar os tópicos de aptidão física relacionada com a saúde:
 - Os comportamentos e hábitos adequados para a aptidão física;
 - As atividades físicas que contribuem para a aptidão física;
 - A auto-avaliação da aptidão física.
- Seguir os padrões de segurança abaixo relacionados:
 - Supervisão adequada pelo professor;
 - Uso de roupas protetoras e equipamentos de segurança;
 - Vestuário e sapatos apropriados;
 - Inspeção regular e reparo dos equipamentos e instalações;
 - Minimização da exposição ao sol, fumaça e temperaturas extremas;
 - Práticas de controle de infecção por contato com sangue e outros fluidos corporais.
- Usar métodos de ensino apropriados aos alunos com necessidades de cuidados especiais, através de:
 - Classes de EF adaptada;
 - Adaptação das metas e dos objetivos da EF;
 - Adaptação dos testes, esportes e atividades;
 - Uso de equipamentos e instalações modificados;
 - Uso de um segundo professor, auxiliar, fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional para o acompanhamento e auxílio durante as aulas;

- Realização de aulas em dupla ou par (estudantes sem necessidades e estudantes com necessidades de cuidados especiais).

2. Quanto às aulas de EF

Os estudantes devem participar de aulas de EF, ao menos durante 150 minutos, divididos em pelo menos três aulas/semana, durante o ano.

As aulas devem:

- Possuir um número de alunos/professor igual a outras classes, para que não haja superlotação e todos tenham oportunidade de orientação adequada;
- Ser consideradas pelos estudantes, tanto os mais quanto os menos aptos, como uma experiência agradável;
- Promover e estimular a participação do estudante nos programas de atividade física oferecidos na comunidade, através de:
 - Discussões em classe;
 - Confecção de boletins e anúncios direcionados ao público;
 - Entrega de folhetos em casa;
 - Realização de tarefas para casa;
 - Confecção de artigos para revistas;
 - Estimulo à participação de AF oferecidas na comunidade pela secretaria municipal de esporte e lazer, clubes, equipes, classes e recreação, eventos especiais, playgrounds, parques e ciclovias.
- Ser ministradas por professores diplomados em EF.

3. Quanto aos professores de EF

- Devem seguir um currículo baseado nos Parâmetros Curriculares Nacionais e de forma sequencial.

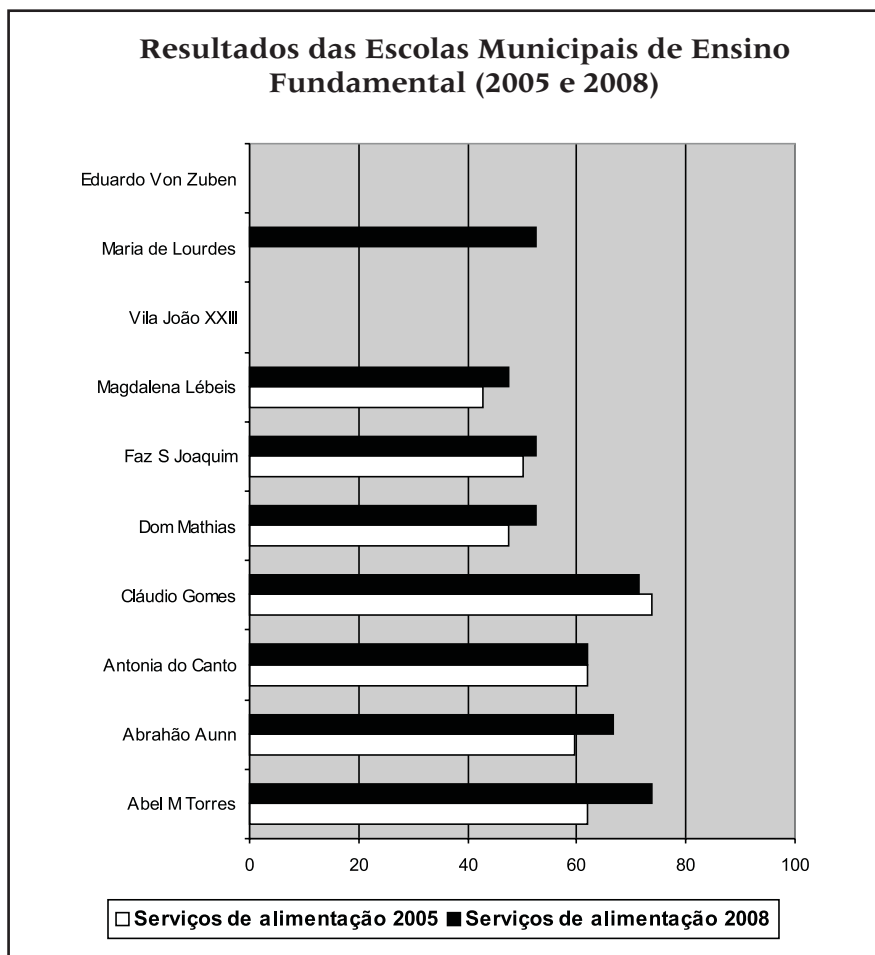
- Devem preparar os estudantes para os testes de aptidão física e realizar esses testes anual ou semestralmente. Preparar os estudantes significa:
 - Orientar os procedimentos dos testes;
 - Dar oportunidades para a realização dos testes antecipadamente;
 - Oferecer informações a respeito do significado dos resultados e como aplicá-los.
- Devem manter os estudantes em AF de moderada para vigorosas (trabalho físico tão ou mais extenuante que uma caminhada rápida) ao menos durante 50% do tempo de aula.
- Devem evitar as práticas que resultem em inatividade durante as aulas de EF, tais como:
 - Uso de jogos que eliminem os estudantes;
 - Muitos estudantes em pé, em linha, ou nas linhas laterais, observando outros e esperando por sua vez;
 - Atividades nas quais menos do que a metade dos estudantes tem uma peça de equipamento e/ou um papel fisicamente ativo;
 - Permissão aos estudantes com maior habilidade em dominar as atividades e os jogos.
- Devem participar de cursos de capacitação e educação continuada ao menos 1 vez por ano.

Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez. As 8 EMEF avaliadas apresentaram altos níveis de implantação, e foram referidas melhoras nas ações de inclusão das crianças com necessidades especiais, capacitação e educação continuada aos professores e realização de testes de aptidão física relacionados com a saúde.

Foi o módulo em que se encontrou a maior uniformidade de resposta entre as EMEF, em 2008.

MÓDULO IV: Serviços de Alimentação Saudável



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 0 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 4 EMEFs (2005) e 4 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 3 EMEFs (2005) e 4 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo IV:

Quanto ao Programa da alimentação escolar

1. A merenda escolar

- Seguir as diretrizes da alimentação escolar, com acesso universal e gratuito a todos os estudantes.
- Oferecer variedade de alimentos, isto é, ao menos:
 - Uma fruta ou preparação à base de frutas;
 - Uma verdura ou legumes em cada refeição;
 - Uma porção de cereais como arroz, trigo e outros;
 - Uma porção de leite e derivados ou carnes, com baixos teores de gordura.
- Incluir, diariamente:
 - Alimentos que sejam aceitos pela maioria dos estudantes, indicados através de análise ou testes de aceitabilidade, respeitando a cultura, tradição e hábitos alimentares saudáveis;
 - Alimentos de baixos teores de gordura, isto é, menos do que 3g de gordura/porção, de cada um dos seguintes grupos: Frutas, Vegetais, Grãos (massas, cereais e pão) e Derivados do leite.
- Realizar práticas, na compra e preparo dos alimentos, que reduzam o teor de gordura. Exemplos de tais práticas incluem:
 - Retirar a gordura sólida das carnes resfriadas e das aves após o cozimento;
 - Exigir baixos teores de gordura para os alimentos pré-preparados, tais como, hambúrgueres, pizzas, nuggets de frango, etc;
 - Após dourar a carne, retirar o excesso de gordura com água quente antes de adicionar os outros ingredientes;
 - Remover a pele das aves antes ou após o cozimento;
 - Grelhar, assar ou cozer as carnes ao invés de fritá-las, em grelhas que possibilitem a drenagem da gordura;
 - Usar queijos de baixos ou reduzidos teores de gordura nas pizzas;

- Preparar vegetais usando pouca ou nenhuma gordura.
- Utilizar panelas antiaderentes e evitar usar óleo e gordura sólida.
- Realizar práticas que estimulem a moderação na ingestão de gorduras e sódio. Exemplos:
 - Oferecer produtos de baixos teores de gorduras, tais como: geléias, gelatinas ou mel para passar nos pães e torradas;
 - Oferecer temperos para a salada de baixos teores de gordura;
 - Não oferecer manteiga ou margarina para passar nos pães e torradas;
 - Não oferecer sal nas mesas.
- A escola deve manter o refeitório sempre agradável, limpo e seguro. Critérios:
 - Estrutura física (paredes e pisos) que não necessite de reparos;
 - As mesas e cadeiras em bom estado de conservação e com tamanhos apropriados para todos os estudantes;
 - Lugares suficientes para todos realizarem a refeição sentados;
 - Orientar e executar regras de comportamento seguro, tais como, não correr, derrubar ou lançar alimentos e utensílios;
 - As mesas, cadeiras e piso devem ser limpos entre períodos e turnos da merenda;
 - A decoração apropriada para a faixa etária dos estudantes;
 - Realizar práticas apropriadas para prevenir níveis excessivos de barulho, tais como apitos, assovios e sinais luminosos ou sonoros;
 - Os cheiros devem ser agradáveis e não ofensivos;
 - O refeitório deve oferecer talheres e instrumentos apropriados para a alimentação, quando necessário, dos estudantes com necessidades de cuidados especiais.

2. Oferta de alimentos além da merenda escolar

- Exemplos de condições de ofertas de alimentos fora da merenda escolar:
 - Stands por concessão e máquinas de venda
 - Cantinas;
 - Festas, eventos especiais, reuniões e encontros;
 - Programas escolares fora do período de aula;
 - Lanches caseiros.
- A oferta de alimentos fora da merenda escolar deve incluir produtos atraentes, de baixos teores de gordura, sódio e açúcares, dos seguintes grupos de alimentos: frutas, vegetais, grãos e derivados do leite.
- Os alimentos de baixos teores de gordura, sódio e açúcares oferecidos fora da merenda escolar devem ser promovidos e anunciados. Exemplos:
 - Expor informações nutricionais sobre os alimentos disponíveis;
 - Expor materiais promocionais como cartazes que podem ser confeccionados pelas próprias crianças;
 - Apresentar os produtos saudáveis da cantina como os alimentos mais importantes do cardápio;
 - Oferecer oportunidades aos alunos de testar o sabor dos produtos saudáveis;
 - Fazer anúncios veiculados através de áudio e vídeo pela escola.

3. Quanto aos profissionais do serviço de alimentação escolar

- Devem ser treinados para responder rapidamente aos seguintes tipos de emergências alimentares:
 - Asfixia ou obstrução das vias respiratórias;
 - Desastres naturais, como descargas elétricas;
 - Emergências médicas tais como reação alérgica severa a alimentos.
- Devem colaborar entre si para reforçar as aulas de educação alimentar. Exemplos de colaboração:
 - Participar na elaboração e implementação dos programas de educação nutricional;

- Expor materiais informativos e educacionais que reforcem as aulas na sala;
- Oferecer alimentos para serem usados nas aulas de educação nutricional dentro das salas;
- Oferecer idéias para as aulas de educação nutricional dentro das salas;
- Realizar uma aula ou apresentação aos estudantes;
- Realizar visita à cantina e à cozinha.
- Devem participar de programas de educação continuada ou treinamentos relacionados com as Diretrizes Dietéticas para a população brasileira (isto é, cursos para o planejamento de refeições, modificação e substituição de receitas, práticas de compra e preparo dos alimentos, etc.) e em educação continuada para a promoção da alimentação saudável ao menos uma vez/ano.
- A responsabilidade técnica pela alimentação escolar nos Estados, no Distrito Federal, nos Municípios e nas escolas federais caberá ao nutricionista responsável.

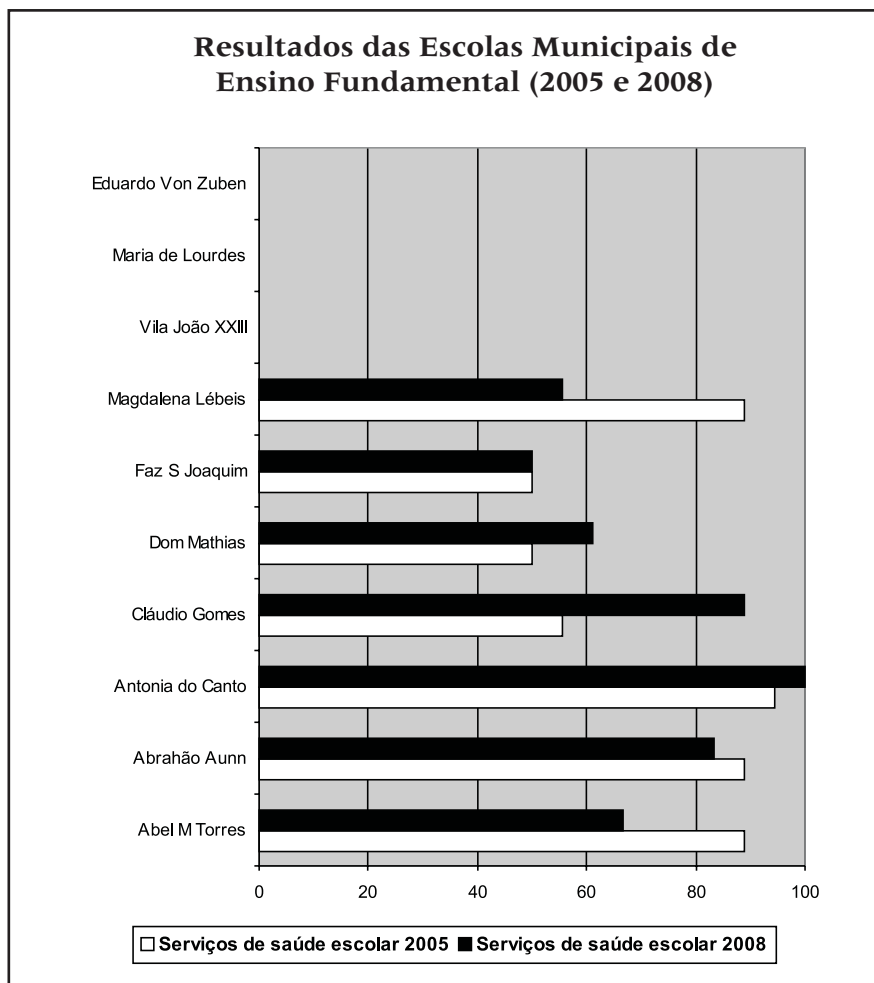
Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou nível médio de implantação neste quesito. Cinco EMEF apresentaram melhora no indicador. A EMEF Antonia do Canto apresentou nível de implantação, em 2008, semelhante a 2005, e a EMEF Cláudio Gomes apresentou uma queda no nível de implantação.

As maiores dificuldades apontadas em 2008 estavam relacionadas com:

1. A oferta de alimentos além da merenda escolar, quer seja os oferecidos e vendidos nas cantinas, como os lanches caseiros, e os alimentos oferecidos nas festas e eventos realizados no interior da escola. Os mesmos não foram considerados produtos saudáveis;
2. A capacitação dos funcionários relacionada com as situações de emergência alimentar, não realizada em 2005 e 2008;
3. Duas EMEF apresentaram preocupação quanto ao ambiente onde serviam a merenda escolar e as práticas utilizadas no preparo e apresentação dos alimentos.

MÓDULO V: Serviços de Saúde Escolar



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 1 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 3 EMEFs (2005) e 2 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 4 EMEFs (2005) e 5 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo V:

Quanto aos profissionais dos Serviços de Saúde Escolar (profissionais da saúde contratados ou voluntários)

- Devem contribuir com a promoção da AF e AS dos estudantes, funcionários e comunidade, através da:
 - Confeção e distribuição de materiais educacionais versando sobre o tema;
 - Realização de discussões em pequenos grupos, na escola;
 - Apresentações de palestras, seminários, fóruns, etc;
 - Entrevistas ou aconselhamentos individuais
- Devem colaborar com os funcionários da escola na promoção da AF e AS dos estudantes, funcionários e da comunidade através do:
 - Desenvolvimento de políticas escolares saudáveis;
 - Desenvolvimento de currículo para a educação para a saúde;
 - Planejamento de aulas ou unidades;
 - Planejamento de eventos e projetos especiais;
 - Treinamento e capacitação dos funcionários e professores a respeito dos benefícios da AF e AS;
 - Encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.
- Devem realizar ou colaborar com a identificação dos estudantes com problemas relacionados com a AF e AS. Esses estudantes devem ser encaminhados aos serviços de saúde baseados na escola ou na comunidade. Exemplos de problemas: obesidade, asma, anemia, diabetes, distúrbios alimentares, alergias alimentares, uso de esteróides, anabolizantes e medicamentos para emagrecer.
- Devem coletar informações a respeito da saúde dos estudantes, ao menos 1 vez por ano. Quando necessário, e com a permissão dos pais e responsáveis, essas informações devem ser encaminhadas aos professores e funcionários dos serviços de alimentação.

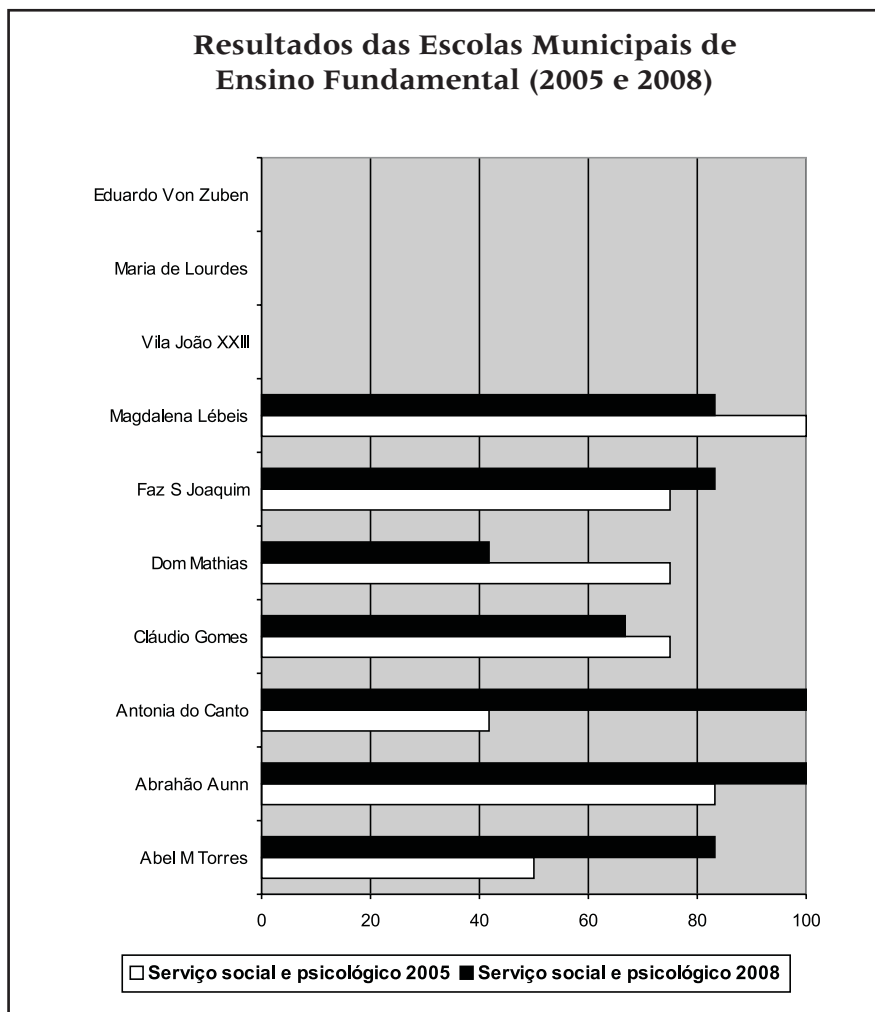
Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou nível baixo de implantação neste quesito. Três EMEF apresentaram melhora no indicador. A EMEF Fazenda São Joaquim apresentou nível de implantação, em 2008, semelhante a 2005 e outras três EMEF apresentaram uma queda no nível de implantação. Este módulo apresentou respostas discrepantes entre as EMEF, tendo a EMEF Antonia do Canto apresentado altíssimo nível de implantação e a EMEF Maria de Lordes Von Zuben baixíssimo nível, merecendo maior atenção por parte da Secretaria Municipal de Educação.

As maiores dificuldades apontadas em 2008, por quatro das EMEF estavam relacionadas com:

1. A promoção da alimentação saudável (AS) pelos serviços de saúde escolar, apontando a inexistência de ações nesta direção;
2. A falta de colaboração entre os serviços de saúde escolar e os funcionários;
3. A falta de ações para a identificação e encaminhamento dos estudantes com problemas;
4. A falta de articulação entre as EMEF e as Unidades Básicas de Saúde (UBS).

MÓDULO VI: Serviço Social, de Aconselhamento e Psicológico



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 1 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs (2005) e 1 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs (2005) e 6 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo VI:

Quanto ao Programa do Serviço Social e Psicológico

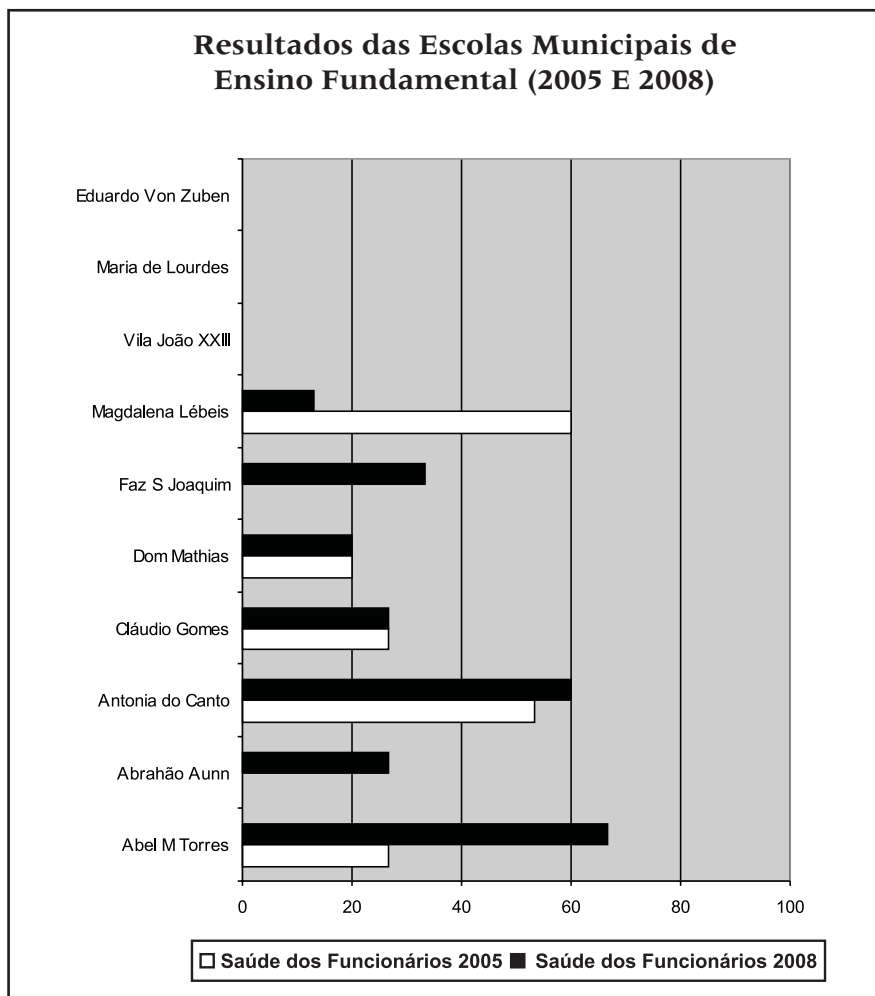
- Deve promover a AF e AS dos estudantes, funcionários e comunidade, através da:
 - Confeção e distribuição de materiais educacionais.
 - Discussões em pequenos grupos na escola;
 - Apresentações;
 - Entrevistas e aconselhamentos individuais.
- Deve colaborar com os funcionários da escola para promover a AF e AS, através do:
 - Desenvolvimento de políticas;
 - Desenvolvimento de currículo;
 - Planejamento de aulas ou unidades;
 - Eventos e projetos especiais;
 - Treinamento em serviço a respeito dos benefícios acadêmicos e para a saúde da AF e da boa alimentação;
 - Encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.
- Deve identificar e encaminhar para os serviços de saúde os estudantes com problemas relacionados com AF e AS.

Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou nível baixo de implantação neste quesito. Quatro EMEF apresentaram melhora no indicador. Três EMEF apresentaram uma queda no nível de implantação. Este módulo apresentou respostas discrepantes entre as EMEF avaliadas, sendo que quatro delas apresentaram altos nível de implantação e a EMEF Maria de Lordes Von Zuben baixíssimo nível, merecendo maior atenção por parte da Secretaria Municipal de Educação.

A maior dificuldade apontada em 2008, por três das EMEF foi a falta de colaboração entre os serviços social, de aconselhamento e psicológico com os funcionários da escola visando à promoção da AF e AS.

MÓDULO VII: Promoção da Saúde dos Funcionários



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 5 EMEFs (2005) e 6 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs (2005) e 1 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 1 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário avaliou os seguintes tópicos no Módulo VII:

Quanto ao Programa de Promoção da Saúde dos Funcionários

- Deve realizar avaliação e acompanhamento da saúde dos funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis, ao menos 1 vez por ano. Exemplos de itens de uma avaliação da saúde relacionados com AF e AS:
 - Altura e peso;
 - Pressão sanguínea;
 - Colesterol;
 - Diabetes e glicemia;
 - Composição corporal.
- Deve realizar programa de aptidão e atividade física para os funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis. Exemplos:
 - Aulas de ginástica, dança, esportes coletivos ou individuais;
 - Oficinas;
 - Instalações adequadas;
 - Eventos especiais como feiras e semanas.
- Deve facilitar a realização de programas de controle do peso e educação alimentar para os funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis.
- Deve encorajar a participação dos funcionários nos programas de controle do peso, educação alimentar, de aptidão e atividade física, através de:
 - Orientação dos funcionários a respeito de informações atuais;
 - Cartazes em murais na escola;
 - Cartas enviadas diretamente aos funcionários;
 - Anúncios nos encontros de funcionários;
 - Artigos em revistas para funcionários;
 - Programas de incentivo e recompensas;
 - Reconhecimento público;
 - Descontos nos seguros de saúde.

- Deve garantir um orçamento destinado para a promoção da saúde dos funcionários que inclua um salário para um empregado em tempo parcial ou integral, com a responsabilidade de planejar, elaborar, implementar e avaliar as atividades dos programas realizados.

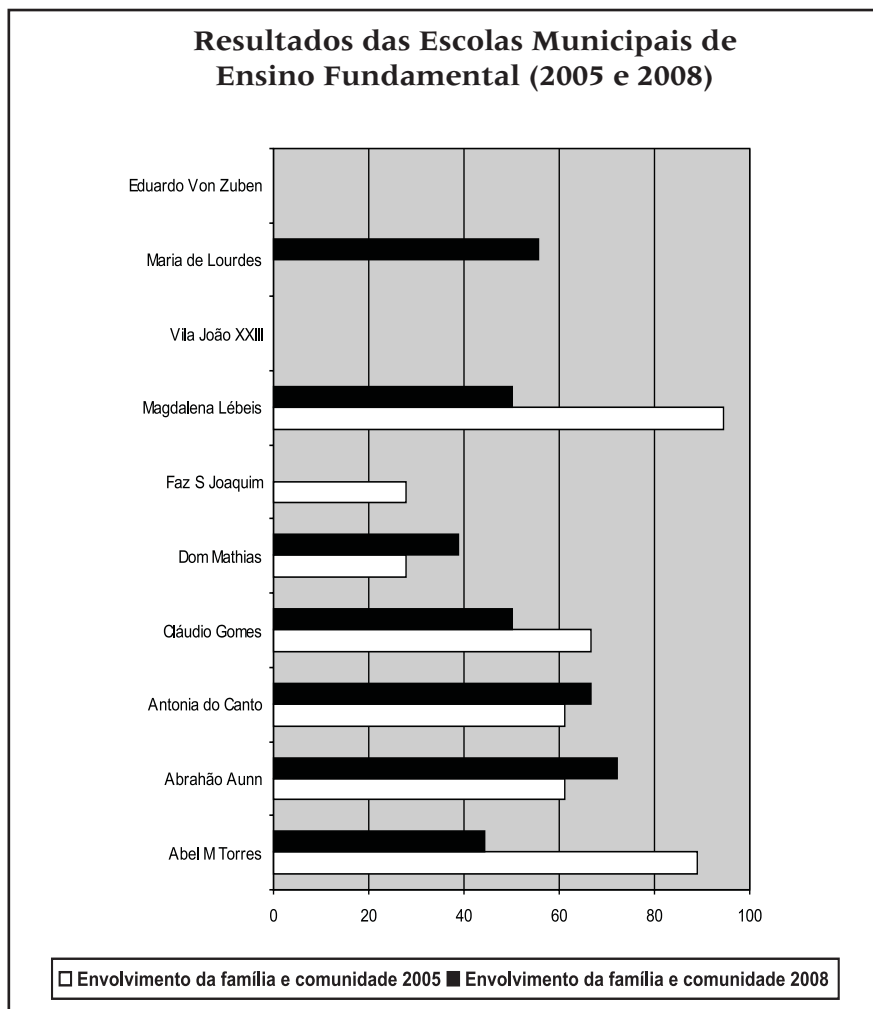
Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou nível baixo de implantação neste quesito. Quatro EMEF apresentaram melhora no indicador. Duas EMEF apresentaram níveis de implantação semelhantes em 2005 e 2008. Uma EMEF apresentou uma queda no nível de implantação. Este módulo apresentou respostas discrepantes entre as EMEF avaliadas, a EMEF Abel Maria Torres com alto nível de implantação, a EMEF Antonia do Canto com médio nível e seis delas apresentaram baixos níveis de implantação, condição esta merecedora de maior atenção por parte da Secretaria Municipal de Educação.

Apesar das discrepâncias observadas nas respostas, este módulo foi o que apresentou as piores condições em promoção da saúde relacionadas com a AF e a AS, sendo que as condições mais apontadas foram:

1. A falta de programas que promovam a AF e a melhora da aptidão física dos funcionários;
2. A falta de programas de controle do peso e de educação alimentar para os funcionários;
3. A falta de política de redução do uso de substâncias psicoativas, em especial o tabaco, pelos funcionários e professores;
4. A inexistência de orçamento destinado para a promoção da saúde dos funcionários.

MÓDULO VIII: Envolvimento da Família e da Comunidade



Legenda:

Não respondeu – 1 EMEF (2005) e 1 EMEF (2008)

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 2 EMEFs (2005) e 2 EMEF (2008)

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 0 EMEFs (2005) e 4 EMEFs (2008)

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs (2005) e 2 EMEFs (2008)

Observações:

EMEF Eduardo Von Zuben foi inaugurada em 2007 e não respondeu o questionário em 2008.

EMEF Vila João XXIII em 2005 não respondeu o questionário e 2008 não foi avaliada porque se tornou escola municipal de 5ª a 8ª séries.

EMEF Maria de Lourdes foi inaugurada em 2007.

O Questionário aplicado avaliou os seguintes tópicos no Módulo VIII:

Quanto ao envolvimento da família e da comunidade nos programas desenvolvidos na escola, em AS e AF

- A escola deve oferecer às famílias oportunidades de aquisição de conhecimento a respeito da AF e AS, através de:
 - Materiais educacionais tais como: folhetos, artigos de revista, apresentação do currículo escolar, tarefas de casa com a participação dos familiares;
 - Atividades realizadas pela escola, tais como: encontros entre pais e professores, feiras da saúde, experimentação de alimentos, refeições com alimentos de diversas culturas, dia de campo, caminhadas e corridas divertidas.
- A escola deve obter, ao menos 1 vez por ano, informação a respeito da participação, dos resultados obtidos e da satisfação dos estudantes e familiares com os programas desenvolvidos pela escola.
- Os estudantes e pais devem estar envolvidos com o planejamento das refeições escolares. Exemplos:
 - Oferecer sugestões para o cardápio e receitas;
 - Identificar as preferências alimentares;
 - Participar de atividades de teste de paladar.
- Os pais e membros da comunidade devem ajudar no planejamento e na implantação dos programas na escola. Exemplos:
 - Ação voluntária para ajudar nas salas de aula, cantina ou nos eventos especiais;
 - Participação na comissão curricular;
 - Elaboração ou condução da avaliação das necessidades ou dos programas realizados.
- Os funcionários da escola devem informar os estudantes e seus familiares a respeito dos programas e recursos oferecidos na comunidade:
 - Atividade física e aptidão física, tais como esportes, ginástica, dança e recreação, por instituições particulares ou secretaria de esporte e lazer;

- Alimentação saudável tais como: selos de certificação alimentar alcançados por alguma instituição, localização dos depósitos, armazéns e cooperativas de alimentos baseados na comunidade;
- Atividade física e alimentação saudável realizados pelas secretarias de saúde, sociedades e associações da saúde.
- Os membros da comunidade devem ter acesso às instalações da escola fora dos horários de aula para participar nos programas.

Observações:

Das 9 EMEF avaliadas em 2008, a EMEF Eduardo Von Zuben não entregou o questionário. A EMEF Maria de Lourdes Von Zuben respondeu pela primeira vez e apresentou médio nível de implantação neste quesito. Três EMEF apresentaram melhora no indicador. Quatro EMEF apresentaram queda no nível de implantação. Este módulo apresentou respostas discrepantes entre as EMEF avaliadas, duas delas apresentaram baixos níveis de implantação, quatro com médio nível e outras duas com alto nível de implantação, condição esta merecedora de maior atenção por parte da Secretaria Municipal de Educação.

As principais condições apontadas pelas EMEF foram:

1. A falta de participação e envolvimento dos pais e comunidade no planejamento das refeições escolares;
2. A falta de participação e envolvimento dos pais e comunidade no planejamento, desenvolvimento e avaliação dos programas de AF e AS realizados na escola;
3. Através das entrevistas foi identificada, em três EMEF, a inexistência de mecanismos de avaliação da participação dos estudantes e familiares nos programas realizados pela escola, de oportunidades de acesso às instalações da escola fora dos horários de aula e de divulgação dos programas relacionados com a AS e a AF e os recursos disponíveis na comunidade.

Referências Bibliográficas

BOCCALETTO, E.M.A. e VILARTA, R. (Orgs.). **Diagnóstico da alimentação saudável e atividade física em escolas municipais de Vinhedo/SP**. Campinas: IPES Editorial, 2007.

CDC. CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION (DHHS/CDC). **School Health Index for Physical Activity and Healthy Eating: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school**. 2000. Disponível em: < http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/19/9c/fd.pdf>. Acesso em: 14 março 2009.