

revisão p. 12
e st. XII.61

Alimentação e êxito escolar Emílio Peires⁽¹⁾

Faltam ainda estudos aprofundados sobre as condições que interferem no rendimento escolar das crianças e jovens portugueses.

No entanto, a partir de elementos dispersos, podemos aramcar que são múltiplas, desde as que se prendem com a própria organização da escola e do ensino até ao relacionamento dos escolares com o meio ambiente e social. De todas essas condições que modelam o rendimento escolar, avultam as de natureza sanitária, aliás nem que isso espante. O êxito escolar depende de causas que não diferem muito das que determinam o estado de saúde da população portuguesa e os índices sociais relacionados com esse estado: diferenciação profissional, rendimento de trabalho, frequência de doenças e acidentes profissionais, absentismo, etc..

Compreendemos, portanto, que sendo a alimentação o factor ambiente com mais peso na saúde colectiva e individual, assim a trans-

cedente importância no rendimento do ensino. Esquemáticamente, podemos dizer que de duas maneiras.

Primeira

O desenvolvimento físico, intelectual e afectivo, e a resistência à doença dependem da adequação continuada do regime alimentar desde a concepção até à morte.

Isto significa que a alimentação deve proporcionar, de forma contínua e sempre adaptada às exigências de cada estágio biológico, os elementos nutritivos indispensáveis, sem carências nem excessos, para permitir o máximo desenvolvimento de cada ser e a fruição de uma saúde plena.

Sabemos como isto é possível e que até não se reveste de complexidade. No fundo, como é?

Preferirmos alimentos desprovidos de tóxicos e de aditivos que quebrem o equilíbrio entre o Homem e o meio natural; abstermo-nos de tóxicos ou condicionamos a sua utilização (caso do açúcar, sal e bebidas alcoólicas, por exemplo); permitimos

atentos à higiene da comida de modo que não transmita doenças infecciosas ou parasitárias; comerem a quantidade justa de alimentos, desde a concepção até ao fim da vida, de modo que o desenvolvimento seja sempre adequado e o peso correcto; dispormos de uma alimentação rica, variada e completa à custa do uso predominante de hortaliças, legumes e frutas, abundante de produtos lácteos, cereais e raízes, leguminosas e tubérculos, suficiente de peixe, carne e ovos e modesta de gorduras em todas as suas formas (2).

Tudo isto vem a propósito de afirmarmos que o rendimento escolar tem muito a ver com a qualidade e quantidade do fornecimento contínuo de alimentos porque o modo como este se processa ao longo de todos os estádios da gestação, infância e adolescência condiciona a saúde dos indivíduos, ou seja, suas capacidades e aptidões.

Socorrendo-nos de um estudo que não é nosso, verifica-se que aos nove anos, 25% das crianças

com boa alimentação estão escolarmente avançadas em relação à idade e só 7% estão atrasadas (mas apenas um ano).

Das crianças mal alimentadas da mesma idade, só 3% estão avançadas; pelo contrário, 28% estão atrasadas um ano, 9%, dois anos, e 4%, três anos.

As razões directas deste inêxito são debilidade física e mental das crianças, transtornos afectivos no seu relacionamento, e absentismo por doenças intercorrentes, quase sempre infecciosas ou gastro-intestinais, e por "falta de disposição" para ir à escola.

Segunda

A outra maneira como a alimentação interfere no rendimento do ensino não é através da acção referida sobre o desenvolvimento completo e harmónico dos novos seres e sobre a criação de condições físicas e psíquicas que os tornem aptos para o estudo e para a formação profissional diferenciada. É através das capacidades de momento geradas pelo nível alimentar horário.

Isto tem a ver com

tomar ou não um primeiro-almoço adequado, fazer ou não refeições volumosas e "pesadas", e estar ou não mais do que três ou três horas e meia sem comer.

Verifica-se que não tomar um primeiro-almoço suficiente e completo logo após acordar diminui substancialmente a capacidade de aprendizagem dos escolares, do mesmo modo que reduz a segurança e precisão de movimentos dos trabalhadores e o seu rendimento de trabalho.

O organismo, quando em jejum completo ou mal mitigado, para manter a vida lança mão das suas reservas de glicogénio e destrói proteínas de músculos, pele, matriz óssea e órgãos para, através de transformações bioquímicas, manter o nível de energia disponível. Mas não o consegue de forma satisfatória se, entretanto, é solicitado para esforços intelectuais ou físicos.

Dal que crianças e adolescentes em jejum ou mal alimentados pela manhã se mostram desatentos, agitados, sonolentos, "fracos", "com baixas de tensão" e evidenciem bizarros comportamentos disparatados.

A medida que a manhã avança tudo se agrava e as aulas mais tardias tornam-se praticamente inuteis, exactamente as das mesmas horas em que a frequência e gravidade do acidente de trabalho são máximas.

A merenda do meio da manhã, nesta perspectiva, adquire grande importância tanto para aqueles que permanecem em jejum como para os que tendo tomado um primeiro-almoço escasso, têm uma manhã longa.

Tomar primeiro-almoço e merendar a meio da manhã aumenta muitíssimo o rendimento escolar. É aliás o que se verifica na Escola Primária desde a introdução do leite do IASE. Por outro lado, a carência alimentar matinal não é "compensada" por um almoço excessivamente volumoso e, portanto, de digestão difícil que se torna "obrigatório" pelo longo período anterior de fome; vem depois o sono e o cansaço que acompanham qualquer processo digestivo laborioso.

É evidente que enquanto a criança ou o adolescente está em jejum ou mal ali-

mentados, além das consequências directamente relacionadas com a falta de alimento que acabam-nos de descrever, ela vê parado ou em retrocesso o seu desenvolvimento e crescimento porque está em défice nutricional e em processo de autofagia proteica. A sua saúde resente-se.

A concluir

A escola tem um precioso aliado para a sua missão social no nível alimentar dos seus alunos.

A educação alimentar deve constituir preocupação dominante nos seus planos de estudos: a Campanha de Educação Alimentar em curso no nosso país (3), portanto, não pode ser encarada como um epifenómeno na actividade escolar, marginalizada para "algumas aulas" ou para actividades para-escolares ocasionais; tem que ser tratada como matéria nobre pois que do seu êxito e repercussão entre alunos e seu meio social depende o próprio rendimento do ensino.

Em paralelo e consonância os bufetes e cantinas têm que prosseguir e intensi-

ficar a remodelação organizativa e a adequação do que fornecem. O seu objectivo é alimentar correctamente toda a população da escola, alunos, professores e funcionários; não é vender produtos superfluos ou alimentos-lixo nem servir refeições que atentem contra a saúde de quem os frequenta.

De tudo isto voltaremos a falar

(1) Chefe de clinica do Serviço de Endocrinologia do Hospital de S. João e professor de Alimentação Racional do Curso Superior de Nutricionismo da Universidade do Porto.

(2) A Roda dos Alimentos, já distribuída a todos os estabelecimentos de ensino primário, preparatório e secundário, ensina as proporções em que os diversos grupos de alimentos devem entrar na nossa comida quotidiana.

A Roda dos Alimentos, criada pelo Grupo Interministerial que lançou e dirige a Campanha de Educação Alimentar

"Saber Comer e Saber Viver", constitui um excelente meio didático que pode ser explorado com apoio nos textos distribuídos pela Campanha através das Direcções-gerais dos vários níveis do ensino.

(3) Com sede no Serviço de Orientação de Consumos da Direcção-geral de Coordenação Comercial, Rua Alexandre Herculano, 6, 2º, 1199 Lisboa Codex.