



Capítulo 1

## **Inovação Estratégica em Programas de Educação Nutricional e Qualidade de Vida Desenvolvidos na Empresa**



**ROBERTO VILARTA**

PROF. TITULAR EM QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE COLETIVA E  
ATIVIDADE FÍSICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNICAMP

**GUSTAVO LUIS GUTIERREZ**

PROF. TITULAR EM INTERRELAÇÕES DO LAZER NA SOCIEDADE  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNICAMP

**A**mplamente disseminado em nosso cotidiano, o conceito de alimentação saudável é considerado essencial na promoção de práticas direcionadas à promoção da saúde e qualidade de vida. Entretanto, poucas ações são efetivamente estruturadas pelo poder público visando à implantação de políticas de educação nutricional, acompanhamento do crescimento das crianças e orientação sobre princípios de práticas alimentares saudáveis e controle do peso corporal.

Os desafios são amplos e incluem o respeito aos padrões culturais de alimentação, a inclusão das experiências pessoais, a adequação metodológica sobre as formas de preparo dos alimentos, as demandas familiares e aplicabilidade de estratégias de orientação para crianças e adultos saudáveis.

A estruturação de programas de promoção de saúde dirigidos à boa alimentação, controle do peso corporal e práticas de qualidade de vida exige inovação e adequação metodológica dirigida ao público que se pretende envolver.

O conceito de inovação em nossos dias deixou de ser exclusividade das áreas tecnológicas, passando a incluir as aplicações das políticas públicas voltadas à disseminação do conhecimento. Subjacente à inovação, incorpora-se o conceito de economia ou sociedade do conhecimento, que passa a valorizar os processos educacionais dirigidos a públicos específicos, a avaliação prévia das características pessoais e institucionais, a facilitação do acesso à informação e o acompanhamento dos indicadores relacionados com a qualidade de vida e saúde.

A inovação metodológica em programas institucionais de boa alimentação também enfrenta desafios para atingir grande número de pessoas. As experiências com melhores resultados são estruturadas em práticas de promoção da saúde baseadas na perspectiva ecológica da qualidade de vida que considera amplos domínios e facetas, não apenas centradas nas respostas individuais de cada participante do programa mas, também, nos vários fatores ambientais e organizacionais que possam influenciar a educação nutricional, a incorporação de práticas e a manutenção dos comportamentos (Chenoweth, 1998).

A educação nutricional tem sido valorizada como prática, em especial por estar acompanhada do aprimoramento das bases do conhecimento científico, resultado de pesquisas desenvolvidas nas duas últimas décadas. Soma-se também a relativa democratização do acesso ao conhecimento pela disseminação das tecnologias da informação, na qual se incluem o acesso à rede mundial de computadores e as reportagens televisionadas.

Nossa experiência recente no desenvolvimento de programas de educação nutricional indica um conjunto de aspectos

que podem ser considerados na composição de novas metodologias educacionais. Entre eles, podemos destacar:

- As relações entre o apoio institucional para a realização de cursos ou práticas e o empoderamento dos alunos pode ser essencial para a estruturação de novas propostas de projetos. Criam-se condições favoráveis quando a estrutura de chefias envolve-se com as práticas, potencializando a reciprocidade de interesses entre os alunos e a instituição;
- A percepção da abordagem pedagógica apropriada deve considerar a capacidade de absorção de conteúdos científicos da audiência posto que as pessoas, em geral, processam quantidade limitada de informação em aulas presenciais expositivas;
- O estímulo à participação dos alunos em projetos que possam ser incorporados pela instituição favorece a agregação o espírito de inovação dirigido aos anseios do coletivo. Reservar parte do processo de avaliação, incluindo aí a elaboração de projetos, pode estimular grupos não participantes do curso a direcionar as demandas em função de objetivos comuns.

Modelos ecológicos de promoção da qualidade de vida e saúde na empresa não são recentes, tendo uma história de desenvolvimento ao longo das últimas duas décadas. É certo que o local de trabalho tem o potencial de agregar um conjunto de condições apropriadas para a estruturação de programas de promoção da qualidade de vida desde que haja condições facilitadoras, em especial, da atitude dos empregadores para encorajar a implantação destes programas nas empresas. Esses modelos são focados sobre o equilíbrio das diversas dimensões da saúde dos trabalhadores (física, emocional, social, espiritual e intelectual) e sobre sua relação com o estilo de vida (O'Donnell, 1989).

Se nos detivermos apenas sobre a dimensão da saúde física, mais diretamente relacionada à educação nutricional e o controle do peso corporal, podemos focar nossa atenção so-

bre as estratégias metodológicas que potencializem os efeitos benéficos de cursos e práticas da boa alimentação em modelos ecológicos de promoção da qualidade de vida e saúde.

Tais estratégias podem ser mais bem sucedidas quando aplicadas em etapas, considerando os estágios de maturação das inovações implantadas (Gutierrez, Gonçalves & Vilarta, 2005). Uma vez assimilada uma etapa, passa-se a fundamentar as condições para a estruturação da seguinte.

A primeira delas (conscientização) envolve poucos recursos pessoais e financeiros, não oferece, no entanto, resultados significativos em termos de melhorias do comportamento alimentar e mudanças nos hábitos, por exemplo, como da prática da atividade física regular.

A segunda etapa (mudança comportamental) busca a promoção de adaptações nos hábitos alimentares e prática da atividade física pela mudança do estilo de vida. A melhoria da capacidade física, imagem corporal, e o controle do peso corporal promovem efeito moral positivo, além de dar maior visibilidade das ações corporativas dirigidas à saúde e ao bem-estar. Esta etapa, no entanto, tem menor chance de sustentar estas mudanças do estilo de vida se não forem seguidas pela implantação de adequações do ambiente organizacional.

A terceira e última etapa (adequação ambiental) visa promover um conjunto de adaptações no ambiente físico e gerencial da empresa de modo a acolher os novos estilos de vida e criar clima favorável à manutenção do novo comportamento saudável. Recomenda-se a criação de áreas de convívio, oferta de frutas e alimentos com baixas calorias, orientação aos gerentes para que encorajem os empregados a participar dos programas, flexibilidade nos horários de trabalho para permitir a prática da atividade física durante o dia e criação de programas de recompensa para a adoção de hábitos saudáveis.

Amplo senso, os programas de orientação para a alimentação saudável e controle do peso corporal nas empresas justificam-se ao propor o desenvolvimento de estudos sobre aspectos específicos da nutrição e da atividade física em associação aos significados atribuídos à temática da qualidade de vida, entendida em sua condição subjetiva e multidimensional (Gonçalves & Vilarta, 2004).

Recentemente, esta temática vem sendo intensamente discutida tanto nos meios acadêmicos como nas mídias. Encontra-se, no entanto, discussões centradas em conceitos e práticas desprovidos de fundamentação científica, baseadas apenas no conhecimento popular sobre os benefícios advindos de práticas, que é um conhecimento não referendado pelo estado atual do conhecimento científico.

De fato, a informação nutricional é extremamente complexa por exigir a integração do conhecimento acumulado de várias disciplinas, devendo ser modulada pela possibilidade de aplicação pelos alunos no seu dia-a-dia, ter acessibilidade para compreensão e ainda guardar a correção e o rigor da cientificidade.

Cursos sobre a alimentação saudável e o controle do peso corporal têm maiores chances de serem aproveitados pelos alunos se vincularem seus conteúdos às ações da educação para a saúde e ao ensino de habilidades para a vida, além do fortalecimento da colaboração entre os serviços de saúde e de educação visando à promoção integrada da saúde, da alimentação e nutrição saudável, do lazer e da atividade física.

Programas e cursos excessivamente exigentes não são adequados para a promoção de mudanças de estilo de vida. Nesse caso, há que se considerar que as influências culturais e comportamentais acumuladas ao longo de décadas são extremamente poderosas e algumas pessoas podem buscar apenas as informações necessárias para uma escolha pessoal não compatível com os objetivos e expectativas originais do curso.

Uma fonte poderosa de estímulo para a promoção de práticas dirigidas à boa alimentação é a difusão de idéias pela comunicação inter-pessoal que se dá nos ambientes de trabalho e familiar. Essa forma de divulgação de informações nutricionais talvez seja um importante e inesperado resultado que pudemos observar em nossa experiência didática nesses cursos. Nesse aspecto, vale considerar o impacto indireto da realização dessas boas práticas de alimentação não apenas na empresa, mas também em todos aqueles envolvidos nessa comunidade, em especial as famílias dos colaboradores.

## Referências

CHENOWETH, D.H. WORKSITE HEALTH PROMOTION. CHAMPAIGN, HUMAN KINETICS, 1998, 186 p.

GONÇALVES, A. & VILARTA, R. (ORGS.) QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA. BARUERI, MANOLE, 2004.

GUTIERREZ, L.G.; GONÇALVES, A. & VILARTA, R. PLANEJAMENTO DE PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. IN: GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, L.G.; & VILARTA, R. (ORGS.) GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. CAMPINAS, IPES EDITORIAL, 2005.

O'DONNELL, M.P. DEFINITION OF HEALTH PROMOTION: PART III: EXPANDING THE DEFINITION. . AM. J. HEALTH PROMOTION, v.3, n. 3: 5, 1989.