

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: CONSTRUÇÃO DE PRÁTICAS EDUCATIVAS NO ENSINO DA BIOLOGIA DE ESTUDANTES DO 3º ANO DE CONTROLE AMBIENTAL

Silvia Helena Valente Bastos
Gilcean Silva Alves

RESUMO

A utilização de Educação Alimentar e Nutricional para promover a alimentação saudável e incluí-la nas práticas educativas no âmbito escolar é recomendada pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar e pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. O presente estudo objetivou diagnosticar o estado nutricional, práticas e hábitos alimentares de 22 estudantes do 3º ano de controle ambiental do Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa. Percebeu-se a maioria dos participantes possuem estado nutricional adequado, mas apenas 3 consideram sua alimentação saudável. Ao comparar os hábitos alimentares com as recomendações, a ingestão de frutas, verduras e legumes estar abaixo do adequado e a ingestão de doces e guloseimas são elevadas. Entende-se que realizar ações desta natureza possibilita a construção e ampliação do conhecimento das disciplinas relacionando-as a implementação de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável, educação alimentar e nutricional, âmbito escolar, adolescência.

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION: BUILDING EDUCATIONAL PRACTICES IN TEACHING BIOLOGY OF STUDENTES IN THER 3THYAER OF ENVIRONMENTAL CONTROL

ABSTRACT

The use of Food and Nutrition Education to promote healthy eating and including it in educational practices at the school level is recommended by the National School Feeding Program and the National Education Guidelines and Bases Act. The present study aimed to diagnose the nutritional status, practices and eating habits of 22 students from the 3rd year of environmental control at the Federal Institute of Paraíba, João Pessoa campus. It was noticed most participants have adequate nutritional status, but only 3 consider their eating healthy. When comparing eating habits with recommendations, the intake of fruits and vegetables is below adequate and the intake of sweets and treats is high. It is understood that performing actions of this nature enables the construction and expansion of knowledge of the disciplines relating them to the implementation of healthy eating habits.

KEYWORDS: healthy eating, food and nutrition education, school environment, adolescence.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável, hábitos e práticas alimentares são conceitos fundamentais para se ter saúde e qualidade de vida. Diversos estudos mostram que alimentação não saudável e inadequada as necessidades de cada indivíduo associada ao estilo de vida sedentário são fatores preponderantes para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Durante a adolescência essas condições apresentam uma gravidade maior, pois é esta fase necessita de maior aporte nutricional e tende a determinar a condição de saúde que deve perdurar durante a vida adulta.

Desenvolver ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar é uma estratégia de promover a alimentação saudável e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Estudos evidenciam a alta ingestão de alimentos ricos em açúcares simples, sódios e gorduras especialmente na infância e adolescência, e afirmam que estas fases da vida são cruciais na determinação da condição de saúde que tende a perdurar na vida adulta (WHO, 1995).

Entendendo a importância de provocar mudanças positivas no estilo de vida durante a adolescência a Educação Alimentar e Nutricional está contemplada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e é tida como uma das estratégias do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Incentivar mudanças alimentares em adolescentes é um grande desafio, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2005), estes são nutricionalmente vulneráveis devido ao aumento das necessidades nutricionais, ao padrão alimentar, ao estilo de vida, ao comportamento e as influências ambientais.

Deste sentido, para que se tenha resultados positivos, a realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional com adolescentes deve ser motivadora, dinâmica, atrativa e adequada à realidade vivenciada por estes jovens, assim o objetivo do presente estudo é realizar um diagnóstico do estado nutricional, práticas e hábitos alimentares dos estudantes do 3º ano de controle ambiental do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, campus João Pessoa para subsidiar ações de Educação Alimentar e Nutricional a fim de provocar mudanças e promover a aquisição de uma alimentação mais saudável aos sujeitos envolvidos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A alimentação saudável a que fornece os nutrientes essenciais aos indivíduos de forma equilibrada e variada, além de considerar aspectos econômicos, culturais, emocionais e sociais a fim de promover, manter, melhorar ou recuperar a saúde (PHILIPPI; AQUINO; LEAL, 2015). A nutrição e a alimentação saudável, principalmente na infância e adolescência, são consideradas requisitos básicos para atingir a vida saudável e a qualidade de vida (BRASIL, 2012).

Atualmente percebe-se nos jovens o paradoxo do desejo pelo corpo perfeito e a constante ingestão de alimentos não saudáveis. Estudos mostram que a alimentação dos adolescentes é constituída por alta ingestão calórica oriunda de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, ricos em gorduras, colesterol, açúcares e sódio de adição que aliada ao baixo consumo de vitaminas, fibras e alguns minerais, se contrapõe a alimentação saudável e contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis tais como obesidade, diabetes, hipertensão entre outras (IBGE, 2010).

Ao passo que a mídia e a indústria alimentícia exercem grande poder persuasivo influenciando negativamente na alimentação dos indivíduos, em especial crianças e adolescentes, os educadores devem buscar estratégias de incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Neste sentido, tem-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como ação de ensino que propõe a difusão de conhecimentos relacionados à nutrição com foco nas alterações voluntárias do comportamento alimentar, visando auxiliar na adoção de hábitos mais saudáveis, prevenir doenças e proporcionar o bem-estar (CERVATO *et. al.* 2005).

De acordo com Yokota *et. al.* (2010) a escola é um espaço privilegiado para construção e consolidação de ações voltadas à Educação Alimentar e Nutricional, promovê-la no âmbito escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano envolvendo contextos familiares, comunitários e sociais.

Em virtude disto, a Educação Alimentar e Nutricional perpassa pelo âmbito escolar desde 1996 por meio dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) com a introdução da educação em saúde com tema transversal devendo ser ministrada por todos os professores da forma interdisciplinar. Em 2009 ganhou mais ênfase por ser uma das diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) passando a fazer parte do processo de ensino e aprendizagem de forma mais específica, e em maio de 2018 com a Lei nº 13.666 que altera a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional foi de fato incluída como tema transversal no currículo escolar.

“A educação é inerente à vida, o processo educativo ocorre o tempo todo, está presente sempre, e em todos os lugares”. (BOOG, 2017, p.63), assim EAN não é mera transmissão de conhecimento técnicos e sim a busca da construção de conhecimentos, formação atitudes e valores, ressignificação de práticas e desenvolvimento de estratégias para promover, melhorar ou recuperar a saúde, através da alimentação saudável. Corroborando com este pensamento para Araújo e Frigotto (2015) o ensino integrado é uma proposta pedagógica comprometida com a formação integral, que inclui o desenvolvimento físico e intelectual. Promove a capacidade de compreensão da realidade específica dos sujeitos e da relação desta com a totalidade social. É contrária ao ensino reducionista dotado de práticas fragmentadoras do saber, e empenha-se em ações formativas integradoras que valorizem a criatividade, assegurem a autonomia e dê liberdade aos sujeitos para ampliar seus horizontes.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como descritiva e com abordagem quanti-qualitativa, a partir da aplicação de questionários contendo perguntas objetivas e semi-estruturadas elaborado pelos pesquisadores adaptado de Pereira, Pereira e Angelis-Pereira (2017) e Leal (2013). O universo estudado foi de 22 (vinte e dois) estudantes do 3º do ensino médio do curso de controle ambiental do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), campus João Pessoa. A aplicação dos questionários ocorreu após aprovação pelo comitê de ética do IFPB e assinatura dos Termos de Consentimento por parte dos participantes e/ou responsáveis. A coleta de dados ocorreu durante a aula de educação física com a presença dos responsáveis pela pesquisa, a fim de sanar dúvidas e para realizar a aferição do peso e altura dos participantes.

A partir da coleta de dados pode-se identificar o estado nutricional dos envolvidos e questões referentes aos hábitos alimentares e a percepção do próprio estudante se ele é ou não saudável. Os dados descritivos foram analisados a partir do software SPSS 14.0 (Statistical Package for Social Sciences (SPSS, Chicago, IL, USA)).

RESULTADOS E CONCLUSÃO

Dos 22 (vinte e dois) estudantes participantes da pesquisa 5 (cinco) são do sexo masculino e 17 (dezessete) são do sexo feminino. A faixa etária dos participantes foi entre 16 (dezesseis) e 17 (dezessete) anos de idade. Ao verificar-se o estado nutricional dos estudantes percebeu-se que a maioria se encontra dentro da normalidade visto que o IMC (Índice de Massa Corporal) normal varia entre 18,9 a 24,9 kg/m². Mas percebe-se a presença de estudantes com sobrepeso, obesidade e baixo peso, conforme indica a Figura 1.



Figura 1: Estado nutricional dos participantes

Apesar de a maioria apresentar o peso adequado para altura, ao se questionar se estes consideram sua alimentação saudável apenas 13% dos entrevistados afirmaram possuir alimentação saudável. Entre os argumentos apresentados pelos que consideraram possuir alimentação saudável tem-se “tento ingerir menos produtos industrializados”, “frequento a nutricionista” e “apesar de comer besteira, também como alimentos saudáveis”, a partir da análise dos motivos levantados pelos estudantes para se considerar saudável verificar-se que nenhum relatou consumir frutas, verduras, legumes e ingerir alimentos em quantidades equilibradas.

Percebe-se que motivos semelhantes foram utilizados por estudantes ao afirmar que não consideram sua alimentação saudável como pode-se perceber no discurso a seguir “em geral procuro me alimentar com jeito saudável, mas como besteiras durante as refeições”.

Dos participantes 87% consideram que não possuem uma alimentação saudável conforme representado na Figura 2, afirmando que não conseguem se alimentar bem ou ser saudável, reconhecem que comem alimentos de baixo ou nenhum valor nutricional, excesso de frituras e alimentos industrializados em detrimento de frutas, verduras e legumes, como exemplo cita-se “minha alimentação é rica em alimentos que fazem mal a saúde” e “como muita fritura nos lanches, principalmente pela correria do cotidiano, eu como muito junk-food”.

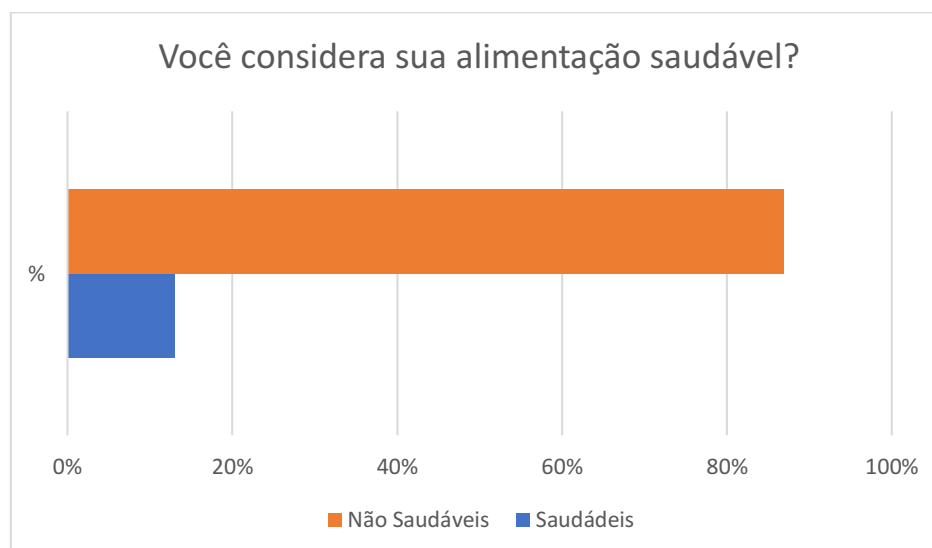


Figura 2: Percepção dos estudantes sobre sua alimentação ser saudável ou não

Os dados encontrados informam a importância de abordar o que é uma alimentação saudável, pois sabe-se que este é um conceito bastante amplo e envolve diversos eixos, indo além de comer ou não alimentos de baixo valor nutricional.

Fica perceptível com a relação entre o estado nutricional e alimentação praticada pelos estudantes que nem sempre a pessoa que está com o peso dentro do que é considerado adequado, está se alimentando bem e consome alimentos que fornecem além de energia, nutrientes essenciais para a saúde integral do corpo humano. Desde modo acredita-se que realizar ações de Educação Alimentar Nutricional (EAN) contribuirá para que os estudantes compreendam a importância de consumir alimentos saudáveis e atue na melhoria dos hábitos alimentares.

Ao se questionar por que os estudantes consomem lanches de fast-food o principal motivo que leva o consumo destes alimentos é o sabor destes alimentos, seguidos da rapidez, da facilidade na compra e preço, conforme representado na Figura 3.

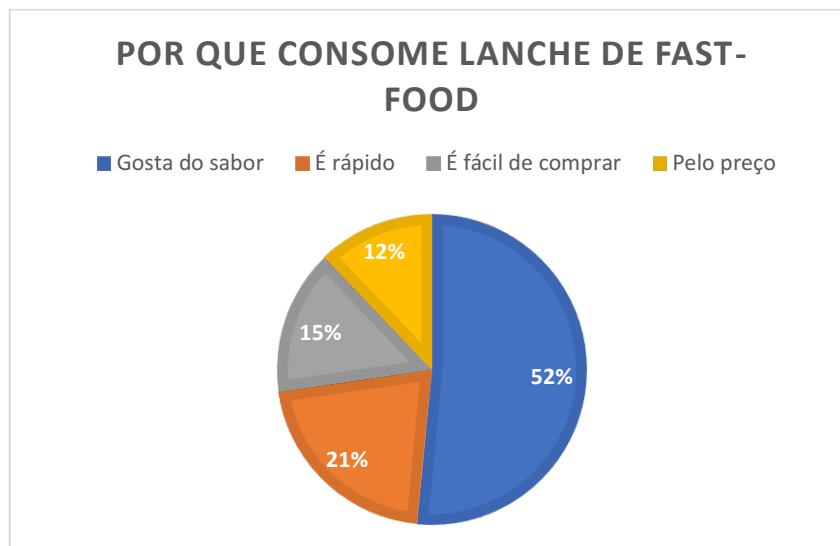


Figura 3: Principal motivo do consumo de lanches fast-food

Outro fator importante na realização de EAN é desmistificar que alimento saudável não é saboroso e que alimentos não saudáveis são. Com este resultado percebe-se que o principal fator que leva ao consumo de lanches do tipo fast-food é o sabor destes alimentos. Assim durante a EAN deve-se além de mostrar os benefícios de consumir alimentos saudáveis, oferecer dicas de preparações práticas, saborosas e de baixo custo para possibilitar maior adesão na mudança dos hábitos alimentares.

Ao se questionar com que frequência os estudantes consomem frutas, 40,9% informaram que consomem a recomendação diária, já para o consumo de verduras e legumes este quantitativo cai consideravelmente e apenas 22,7% consomem os valores recomendados.

Quando se questiona o consumo de alimentos fontes de vitaminas e minerais percebe-se que menos de 50% e menos de 30% consomem, respectivamente a quantidade de frutas e vegetais e legumes ideais para o crescimento e desenvolvimento saudável durante a adolescência, fator bastante importante de ser discutido no intuito de evitar patologias associadas a deficiência de vitaminas e minerais.

Percebe-se que quando se refere a ingestão adequada de doces e guloseimas, apenas 18,2 % limita-se a recomendação diária deste grupo de alimentos. Estes dados devem diminuir, pois indicam que adolescente podem estar consumindo estes alimentos em quantidades superiores ao preconizado pela Pirâmide Alimentar (PHILLIPS, 2012) e conseqüentemente apresentam maiores risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, a Figura 4 retrata estes dados.

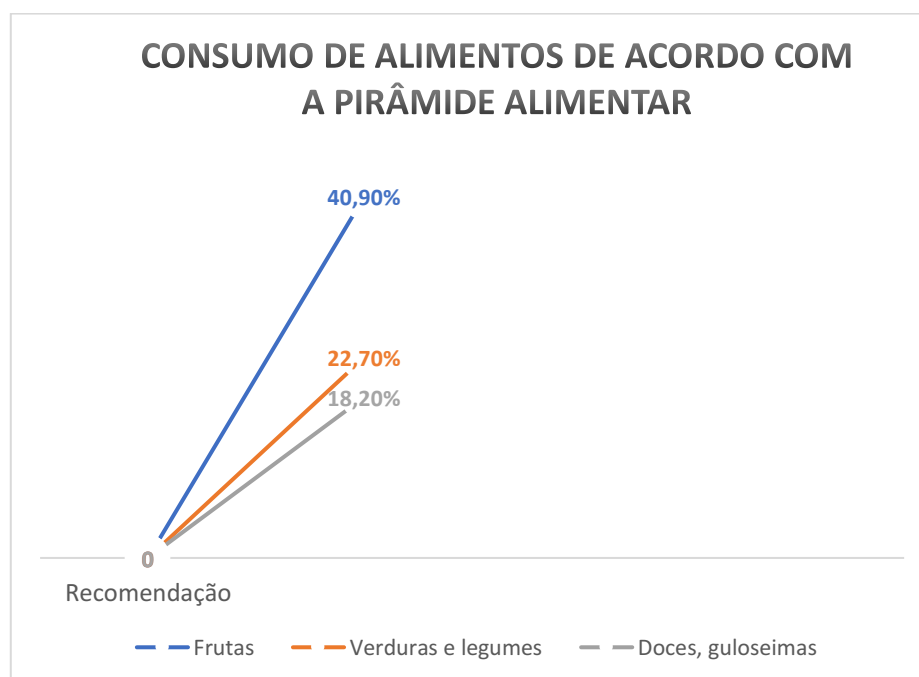


Figura 4: Percentual de estudantes que consomem grupos de alimentos conforme preconizado pela pirâmide alimentar.

No que se refere ao consumo de refrigerante, 27,3% dos participantes informaram que ingerem está bebida diariamente, apesar de não ser um valor significativamente elevado, sabe-se que refrigerante é uma bebida anti-nutricional e deve deixar de fazer parte da rotina alimentar da população.

Outro fator interessante observado é que apesar de grande parte dos estudantes relatarem que consomem bastante alimentos industrializados, 86,4 % deles não tem o hábito de ler o rótulo dos alimentos que consome e por isso nem tem noção dos perigoso que um determinado alimento pode trazer a saúde, a EAN também pode contribuir neste sentido tornando as escolhas mais responsáveis e conscientes.

Alguns estudos realizados mostram que ações de educação alimentar e nutricional são eficazes na melhoria dos hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida. Na pesquisa realizada por Pereira, Pereira e Angelis-Pereira (2017) ao avaliarem os hábitos alimentares dos adolescentes perceberam o elevado consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gordura

tais como doces, lanches tipo fast food e refrigerantes. Doces e guloseimas faz parte do consumo de 40,68% dos estudantes de três ou mais vezes por dia, os lanches tipo fast food estiveram presentes na dieta de todos os estudantes, sendo que 16,95% costumam consumi-los de três ou mais vezes por dia e os refrigerantes são consumidos pelo menos duas vezes ao dia por 35,59% dos adolescentes.

Ao mesmo tempo os pesquisadores identificaram o baixo consumo de frutas, verduras e legumes, onde apenas 23,73% dos adolescentes consomem frutas três ou mais vezes ao dia e 13,56% comem verduras e legumes com a mesma frequência. E ao realizarem intervenções nutricionais perceberam resultados positivos relacionados ao conhecimento sobre alimentação saudável, concluindo que tais intervenções podem contribuir para a promoção do conhecimento alimentar com autonomia para adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Resultados semelhantes foram encontrados por Lima e Bueno (2016) onde 58,3% dos adolescentes relataram consumir alimentos tipo fast food diária ou semanalmente e 75% consomem frituras frequentemente. Com relação ao consumo de refrigerantes e sucos industrializados 33,3% dos alunos informaram consumi-los diariamente e 58,3% os consomem todas as semanas, e referente a ingestão de doces 58,3% os ingerem diariamente. Outros dados interessantes desta pesquisa são que 67% dos adolescentes afirmaram que modificaram ou modificariam a alimentação após as informações obtidas através de atividades educativas e 92% afirmaram que estas atividades aumentaram seu conhecimento sobre alimentação saudável. Assim concluíram que o estudo foi efetivo no aumento do conhecimento sobre alimentação saudável e seus benefícios à saúde, auxiliando na melhoria das práticas alimentares dos adolescentes.

CONCLUSÕES

Acredita-se que a realização de um estudo preliminar para compreender a realidade dos sujeitos envolvidos na pesquisa trouxe subsídios para realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional considerando as reais necessidades dos sujeitos. Entende-se ainda que ações realizadas a partir de conteúdos de interesse dos estudantes, de forma dinâmica, interativa e relacionando-a com as disciplinas do curso possibilita um ganho mútuo na construção e ampliação do conhecimento das disciplinas e de hábitos alimentares mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Ronaldo M. L.; FRIGOTTO, Gaudêncio. Práticas pedagógicas e ensino integrado. **Revista Educação em Questão**. Natal, v. 52, n. 38, p. 68-80, maio/ago., 2015.

BOOG, M. C. F. Educação alimentar e nutricional: para além de uma disciplina. In: DIEZ-GARCIA, R.W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Org.) **Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 63-70.

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 11.947**: Dispõe sobre o atendimento a alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola. Brasília: Presidência da República, 16 jun. 2009.

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 13.66**: Altera da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Presidência da República, 16 maio 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros curriculares nacionais**. Brasília: Ministério da Educação, 1996.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência a educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

CERVATO, Ana Maria *et al.* Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 1, p. 41-52, jan./fev., 2005.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 e 2009**: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010.

LEAL, Greisse Viero da Silva. **Fatores associados ao comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes da cidade de São Paulo**. 2013. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

LIMA, Marina M.; BUENO, Milena B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. **Journal of the Health Sciences Institute**. São Paulo. v. 34, n. 4, p. 213-218, 2016.

PEREIRA, Tamara de S.; PEREIRA, Rafaela C.; ANGELIS-PEREIRA, Michel C.; Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

PHILIPPI, S. T.; **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, 2012.

PHILIPPI, S. T.; AQUINO, R. C.; LEAL, G. V. S. Planejamento dietético: princípios, conceitos e ferramentas. In: PHILIPPI, S. T.; AQUINO, R. de C. de. (Org.). **Dietética**: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri: Manole, 2015. p. 1-27.

YOKOTA, Renata T. C. *et al.* Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Nutrition in adolescence**: issues for the health sector: issues in adolescent health and development. World Health Organization, Geneva, 2005.

WORD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: Word Health Organization, 1995.