

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

LUANA MENEZES

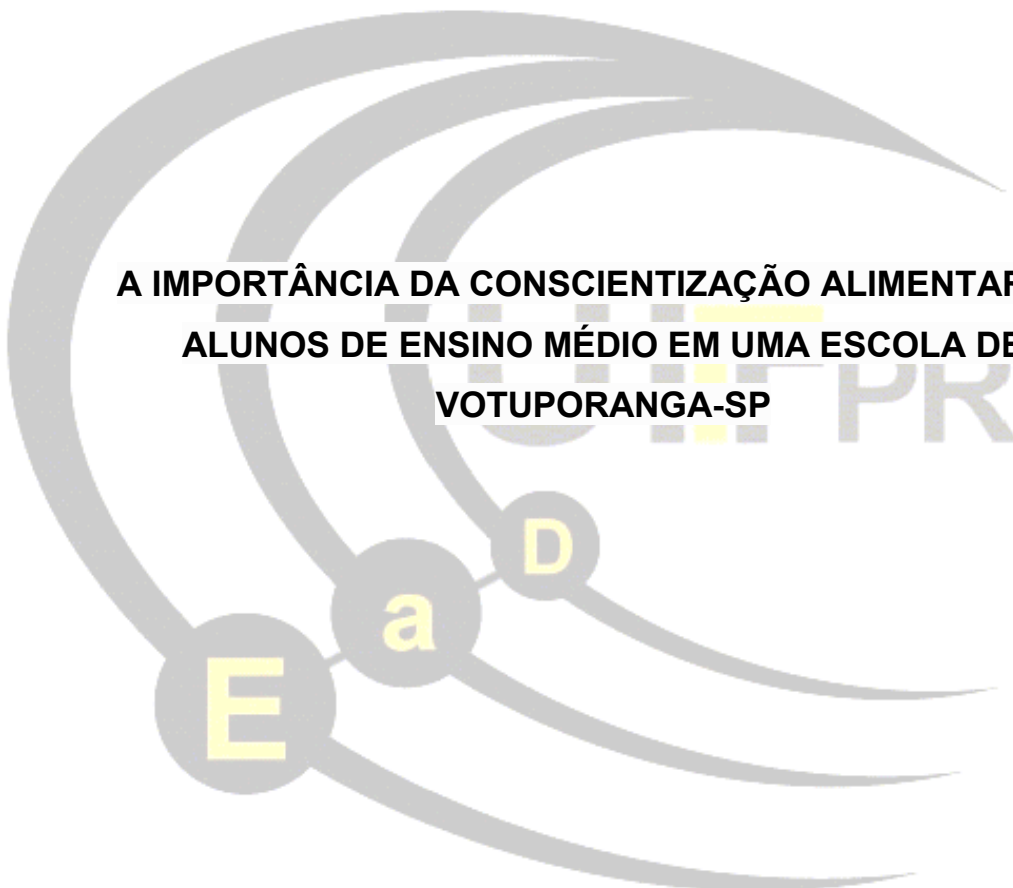
**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR EM
ALUNOS DE ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA DE
VOTUPORANGA-SP**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

LUANA MENEZES



**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR EM
ALUNOS DE ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA DE
VOTUPORANGA-SP**

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira.
Orientador: Prof. Dr Daniel Rodrigues Blanco.

MEDIANEIRA

2015



TERMO DE APROVAÇÃO

A importância da conscientização alimentar em alunos de Ensino Médio em
uma escola de Votuporanga-SP.

Por

Luana Menezes

Esta monografia foi apresentada às..... h do dia..... de..... de 2015
como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de
Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de, Modalidade
de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná,
Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora
composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca
Examinadora considerou o trabalho

Prof^a. Dr. *Daniel Rodrigues Blanco*
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof Dr.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-

Dedico esse trabalho à minha família que sempre esteve ao meu lado e em especial à minha filha Alícia por me fazer querer ser melhor a cada dia e ao meu marido Bruno que sempre acreditou e confiou em mim, dando apoio e incentivo para sempre aprimorar meus conhecimentos

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da vida e da sabedoria, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

A minha família e amigos, pelo seu apoio, pela dedicação e incentivo na realização desse trabalho e durante toda minha vida.

Ao meu orientador professor Dr. Daniel Rodrigues Blanco pelas orientações, paciência ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira, que me ajudaram a acrescentar muito em meu conhecimento colaborando para aulas mais interessantes.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

RESUMO

MENEZES, Luana. **A importância da conscientização alimentar em alunos de Ensino Médio em uma escola de Votuporanga-SP.** 2015. 29 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

Este trabalho teve como temática avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes de uma escola de Votuporanga – SP. Os dados foram coletados através de um questionário composto de 11 perguntas alternativas referente ao consumo de alimentos. Verificamos que o consumo de alimentos do grupo dos reguladores é variado, 48% da amostra consome duas frutas por dia ou menos e 28% não ingerem diariamente. O consumo frequente das hortaliças e legumes ocorreu em 69% e 31% não utilizam estes alimentos todos os dias. A ingestão de quantidades menores que o indicado para esta idade pode comprometer o consumo de vitaminas e sais minerais, levando ainda a uma deficiência na ingestão de fibras o que pode dificultar o trânsito intestinal. Com relação aos alimentos pertencentes ao topo da pirâmide como as frituras, embutidos, doces, bolachas, salgadinhos, dentre outros a maioria (52%) consomem estes alimentos três vezes por semana ou menos. Quanto à ingestão de carnes apenas 28% dos entrevistados consomem carnes todos os dias. Foi constatado hábito alimentar inadequado para os estudantes adolescentes investigados, embora haja grande diversificação na alimentação dos escolares.

Palavras-chave: alimentação saudável, orientação alimentar, ambiente escola.

ABSTRACT

MENEZES, Luana. **The importance of food awareness in students of high school of the city Votuporanga/SP.** 2015. 29 folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

This work had as thematic to evaluate the adolescents of the city Votuporanga/SP eating habits. The data were collected through a questionnaire composed of 11 questions alternatives regarding the consumption of foods. We verified that the consumption of foods of the group of the regulators is varied, 48% of the sample consume two fruits a day or less and 28% don't ingest daily. The frequent consumption of the vegetables and greenery happened in 69% e 31% don't use these foods. The ingestion of smaller amounts than the suitable for this age can commit the consumption of vitamins and mineral salts, still taking to a deficiency in the ingestion of fibers that can hinder the intestinal traffic. Regarding the food belonging to the top of the pyramid as fried foods, sausages, sweets, biscuits, snacks, among others the most (52%) consume these foods three times a week or less. As for meat intake only 28% of respondents eat meat every day. Inadequate eating habit was verified for the investigated adolescent students, although there is great diversification in the scholars' feeding.

Keywords: healthy eating, nutritional guidance, school environment.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Consumo diário dos grupos alimentares pelos alunos.....	5
Figura 2 - Consumo de frutas ou suco natural de acordo com o número das porções diárias	10
Figura 3 - Consumo de verduras e legumes	10
Figura 4 - Consumo de carne vermelha	12
Figura 5 - Tipo de gordura utilizada para cozinhar	13

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3
2.1 A PROBLEMÁTICA SOBRE A ALIMENTAÇÃO	3
2.2 EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR	3
2.3 CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO	5
2.4 A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA APRENDIZAGEM.....	7
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	8
3.1 LOCAL DA PESQUISA	8
3.2 TIPO DA PESQUISA.....	8
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	8
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	8
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
5 CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS	16
APÊNDICE (S)	18

1 INTRODUÇÃO

Frente à conjuntura social que vivemos atualmente, na busca incessante pelo conhecimento, a educação assume importante papel na formação do indivíduo. A educação não representa apenas uma formação, mas uma condição formadora necessária ao próprio desenvolvimento natural (PIAGET, 2007 apud RIGHI *et al.*, 2012), e tem como papel essencial fornecer subsídios necessários para que as crianças compreendam o mundo que as rodeia, de modo a se comportarem neste de maneira justa e responsável.

Vários fatores influenciam o crescimento e a saúde da criança, entre esses, a alimentação se destaca como um dos mais importantes para garantir o adequado crescimento e prevenir carências nutricionais (DEVINCENZI *et al.*, 2004).

No período escolar, há um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, porém, se a criança já tiver hábitos alimentares inadequados, há grande chance dessa inadequação se acentuar e alguns distúrbios alimentares podem persistir, principalmente quando não forem corrigidos (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

Isso acontece porque a criança em idade escolar começa a desenvolver autonomia para decidir o que quer comer, devendo ser, constantemente estimulada em um ambiente saudável, evitando assim, o aumento de casos de obesidade infantil, anemia, constipação intestinal e outros problemas.

A transmissão da cultura alimentar pode ocorrer através de diferentes meios como escola, meios de comunicações e também família. A família é a principal responsável pela transmissão dessa cultura. Com ela a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade, e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar. A criança deveria aprender a se alimentar corretamente desde o princípio da sua vida, pois, assim, conservaria os hábitos alimentares adequados por toda a sua existência.

Os pais têm grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com

exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. (SANTOS, 1989, p. 161).

O autor discorre que os primeiros responsáveis pela alimentação das crianças são os pais, a criança que é motivada a alimentar-se de forma adequada possui maiores possibilidades de desenvolver cognitivamente, fisicamente seu desenvolvimento.

Além dos pais, a escola também tem um papel muito significativo na vida da criança e do adolescente, influenciando-a nos mais diversos aspectos, sendo que entre eles estão os seus hábitos de alimentação. A escola deveria orientar os alunos a terem uma alimentação adequada para as necessidades da infância e adolescência.

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER, 2000 apud ALMEIDA, 2012, p. 22).

Um dos principais problemas quanto à alimentação das crianças e adolescentes é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em açúcares, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces, ao invés dos alimentos ricos em nutrientes, como as frutas, verduras e legumes. Esse fato contribui para o aumento dos problemas nutricionais, sendo assim, a importância de se estimular os hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência.

Percebemos então que a alimentação pode ser significativa no rendimento escolar da criança e assim a escola tem um papel fundamental para que de alguma forma esses hábitos se concretizem além de destacar a importância dos pais nesse processo, pois a alimentação da criança também deve ser observada e equilibrada em casa.

Dessa forma o objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade da alimentação dos alunos da segunda série da escola A na cidade de Votuporanga através de um questionário e em seguida, após análise dos dados e coleta de informações foi ministrada uma palestra, para estes alunos frente às necessidades quanto aos hábitos saudáveis de alimentação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A PROBLEMÁTICA SOBRE A ALIMENTAÇÃO

O problema nutricional mais frequente em todo mundo é, muito provavelmente, a deficiência crônica de energia. Estimativas indiretas das Nações Unidas, baseadas na disponibilidade nacional de alimentos, informada pelos diversos países do globo, dão conta de que mais de 500 milhões de pessoas se apresentam cronicamente desnutridas. Apesar da redução mundial da prevalência da desnutrição infantil, atualmente é o problema de saúde pública mais importante dos países em desenvolvimento. Trata-se de uma doença de origem multicausal e complexa que tem suas raízes na pobreza (GRILLO et al., 2005).

Uma dieta balanceada desde a infância promove o crescimento ideal, desenvolvimento intelectual e, conseqüentemente, previne deficiências nutricionais e obesidade. Embora os hábitos alimentares estejam arraigados nas práticas familiares, as escolas têm um papel vital na promoção de noções saudáveis, já que os professores têm uma influência importante frente às atitudes dos estudantes, embasadas pelo seu contato expressivo e envolvimento com a escola e ambiente social (GAGLIANONE; *et al.*, 2006).

Segundo Jaime e Monteiro, em estudo realizado com 50 moradores da cidade de Botucatu 12% deles apresentam dieta saudável, 74% apresentam, dieta que precisa de mudança e 14% apresentam uma dieta pouco saudável (JAIME; MONTEIRO, 2003).

De acordo Perroni (2013, p. única): Tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável.

2.2 EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Segundo Vasconcelos (1998 apud Cavalcanti, 2009, p. 18) a educação nutricional pode ser definida como o processo de transmitir ao público conhecimentos que visem a melhoria da saúde por meio de hábitos alimentares adequados, eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias, introdução de

melhores práticas higiênicas e uso mais eficiente dos recursos alimentares. As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus alunos para a prática dos bons hábitos alimentares, pois o aluno bem alimentado apresenta melhor aproveitamento escolar, atinge o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento, bem como mantém as defesas necessárias para uma boa saúde.

O conhecimento da alimentação saudável é uma batalha que os profissionais que trabalham com educação nutricional, têm criado para representar um processo cognitivo do indivíduo, relacionado à informação acerca do alimento e nutrição. Uma destas relações seria a persuasão de informações que, aumentando o conhecimento do indivíduo (ou mudando suas crenças) sobre alimentos e nutrição, traria atitudes e comportamentos desejados. Fornecer estas habilidades aos jovens nas escolas, de fato, estimulam e aumentam o conhecimento sobre a alimentação saudável.

No contexto escolar, parece relevante exibir e estimular o consumo de alimentos saudáveis e não comercializar alimentos prejudiciais, há evidências de que a disponibilidade de alimentos em lanchonetes influencia hábitos alimentares e não o contrário (BIZZO; LEDER, 2005).

Em escolares, a nutrição insuficiente induz o organismo a lançar mão de seu mecanismo mais eficiente para economizar energia, de modo que, adaptando-se a essa menor oferta, evita riscos à sua própria sobrevivência e diminui assim sua velocidade de crescimento, chegando a anulá-la completamente em casos extremos, além de causar alterações metabólicas e enzimáticas, déficit neuropsicomotor, diminuir a resistência às doenças, principalmente às infecções, contribuindo de maneira significativa para maiores índices de morbimortalidade (FELISBINO-MENDES; CAMPOS; LANA, 2010).

Segundo estudo realizado em uma escola municipal de Ponta Porã no ano de 2011, observa-se que o consumo diário de frutas e/ou suco de frutas foi relatado por 95,71% dos escolares, um valor alto e melhor que o esperado. O consumo diário de leite e/ou iogurte foi relatado por 77,14% dos escolares, resultado este relativamente baixo, visto que se trata de crianças em fase de crescimento e desenvolvimento, além da troca de dentição, o que requer elevado teor de cálcio (ORUÉ, 2011).

O consumo diário de verduras, feijão e carnes foi baixo, com relatos de 50%, 52,86% e 65,71% dos pesquisados, respectivamente (FIG. 1). Tais dados mostram-se preocupantes, já que são fontes importantes de vitaminas e minerais, que promovem a imunidade e a regulação dos processos do organismo e, no caso do feijão e das carnes, principalmente do ferro, imprescindível no combate e prevenção da anemia ferropriva, doença esta que diminui muito o rendimento escolar. (ORUÉ, 2011).

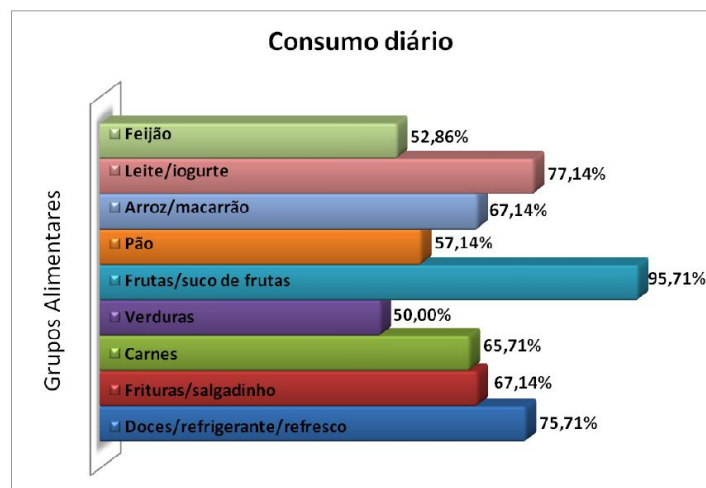


Figura 1 – Consumo diário dos grupos alimentares pelos alunos (ORUÉ, 2011).

2.3 CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO

A saúde da criança e do adolescente depende, dentre outros fatores, de uma alimentação que contemple energia e nutrientes suficientes para seu crescimento e desenvolvimento físico, social e cognitivo. Crianças e adolescentes que não se alimentam de forma adequada às suas necessidades correm riscos de ter um retardo no crescimento, anemia por deficiência de ferro, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolver doenças crônicas (câncer, doenças cardiovasculares, osteoporose, obesidade, hipertensão, diabetes) na idade adulta (MARPHY, 1998; HALTERMAN, 2001).

Atualmente, estamos vivendo uma epidemia mundial de sobrepeso e obesidade. Frente a essa realidade, inúmeros estudos surgem com o objetivo de conseguir uma fórmula mágica que solucione esse problema, mas muitas vezes esquecem que a obesidade é uma doença comportamental complexa,

que deve ser evitada na infância, através do desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras está entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo. A Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, descrita pela Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda o aumento do consumo de frutas, legumes e hortaliças dentre as recomendações para a prevenção de doenças crônicas. A ingestão recomendada é de 5 porções ou mais de frutas, legumes e hortaliças por dia.

No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda o consumo diário de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras, enfatizando a importância de variar o consumo desses alimentos nas refeições ao longo da semana (MS, 2005).

O sódio é um mineral amplamente encontrado nos alimentos e muito utilizado na indústria de alimentos para realçar seu sabor e preservá-los. Se prestarmos atenção, quase todos os produtos industrializados possuem quantidades consideráveis de sódio. Se somarmos todo o sódio consumido em um dia vamos deparar com um excesso desse mineral na alimentação. O excesso de sódio tem colaborado e muito para aumentar os níveis da pressão arterial não só em adultos, mas também em crianças e adolescentes. Além do seu papel na hipertensão, a ingestão excessiva de sal está associada a uma maior excreção urinária de cálcio. Atualmente os estudos que relacionam a ingestão de sal e a densidade mineral óssea estão sugerindo que a ingestão elevada de sal pode ser um fator de risco para osteoporose (MAHAN, 2005).

Alimentos com alta densidade calórica geralmente são mais saborosos e proporcionam prazer quando ingeridos. Salgadinhos fritos, recheios, cremes, biscoitos, sorvetes, batata frita são alimentos que agradam o paladar das crianças, mas escondem um nutriente que quando ingerido em excesso proporciona um aumento de peso corporal, aumento de lipídeos sanguíneos e um possível comprometimento da saúde cardiovascular.

No Brasil, existe um grande consumo de alimentos ricos em carboidratos simples (açúcar) devido ao seu baixo custo. São alimentos que possuem uma caloria barata, mas vazia. Caloria vazia são calorias que não

agregam valor nutricional importante. Diferente de um alimento que possui caloria mas vale a pena consumir pois é fonte de vitaminas, fibras e sais minerais. Juntamente com o aumento desse nutriente, houve um aumento de doenças, principalmente a cárie dentária, a obesidade e o diabetes mellitus tipo 2.

A combinação entre açúcares e gorduras resulta em obesidade, que nunca vem sozinha: ela sempre acompanha o diabetes, a hipertensão e as dislipidemias (níveis de colesterol e triglicérides elevados). Essas alterações metabólicas podem comprometer a qualidade de vida de uma criança, jovem, adulto ou idoso. A prevenção é a melhor escolha para evitar que a doença se instale e prejudique as coisas boas da vida.

2.4 A INFLUENCIA DA ALIMENTAÇÃO NA APRENDIZAGEM

Percebe-se que a criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. No entanto para que isso se concretize as pesquisas mostram que a alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios.

Alunos bem alimentados apresentam maior aproveitamento escolar, reduzindo os níveis de absenteísmo, repetência e evasão escolar, além de contribuir para o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento e manutenção das defesas imunológicas adequadas. (CONRADO, 2007)

Em escolares, a nutrição insuficiente induz o organismo a lançar mão de seu mecanismo mais eficiente para economizar energia, de modo que, adaptando-se a essa menor oferta, evita riscos à sua própria sobrevivência e diminui assim sua velocidade de crescimento, chegando a anulá-la completamente em casos extremos, além de causar alterações metabólicas e enzimáticas, déficit neuropsicomotor, diminuir a resistência às doenças, principalmente às infecções, contribuindo de maneira significativa para maiores índices de morbimortalidade (FELISBINO, 2010).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 LOCAL DA PESQUISA

O presente trabalho foi realizado no bairro Vila Marin na cidade de Votuporanga estado de São Paulo com alunos da segunda série do ensino médio de uma escola estadual.

3.2 TIPO DA PESQUISA

A pesquisa realizada foi de campo, conforme GIL (2009) coletando dados através de levantamento e descrição das características alimentares dos alunos da segunda série da escola estudada.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O estudo foi desenvolvido com 30 alunos da segunda série do ensino médio. Foi selecionada esta turma por ser a que o pesquisador possui contato dentro da escola.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foram aplicados questionários (Apêndice A) contendo 11 questões de múltipla escolha aos alunos. Após análise dos dados foi ministrada uma palestra para conscientização quanto à alimentação saudável (Apêndice B).

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi feita de forma qualitativa e quantitativa, avaliando as principais características alimentares dos alunos objetos do estudo. Os dados foram tabulados em planilha eletrônica e organizados em gráficos posteriormente interpretados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram respondendo o questionário 29 alunos com idade entre 15 e 18 anos, sendo 48,27% do gênero masculino (n=14) e 51,73% do gênero feminino (n=15).

Dos 29 alunos que responderam ao questionário, apenas 7 (24%) afirmam realizar todas as refeições que um dia completo deveria ter, ou seja, café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, e a maioria dos alunos 11 (38%) alegou realizar apenas 3 refeições no dia.

Quanto ao ato de pular as refeições, observou-se que 41% dos alunos afirmam pular somente os lanches, 31% afirmam não pular nenhuma refeição e 28% dizem que pulam alguma refeição do dia. Sabe-se que o padrão alimentar do brasileiro tem sofrido muitas influências e transformações, além do estilo de vida moderna tem favorecido o consumo de alimentos industrializados, da alimentação fora de casa, da substituição das refeições tradicionais pelos lanches e também pular as refeições por falta de tempo.

Essas mudanças levam ao consumo excessivo de produtos gordurosos, com diminuição no consumo de cereais integrais e aumento no consumo de açúcares, doces e bebidas açucaradas (CARVALHO et al, 2001).

O consumo de alimentos do grupo dos reguladores, compostos por frutas, legumes e hortaliças é variado. Dos alunos entrevistados 48% apresentaram um consumo médio de 2 frutas ou menos por dia, conforme demonstrado na Figura 1. O consumo diário de verduras e legumes foi relatado por 69% dos entrevistados, sendo que 31% afirmam não comer diariamente estes alimentos, conforme demonstrado na Figura 2.

CONSUMO DE FRUTAS

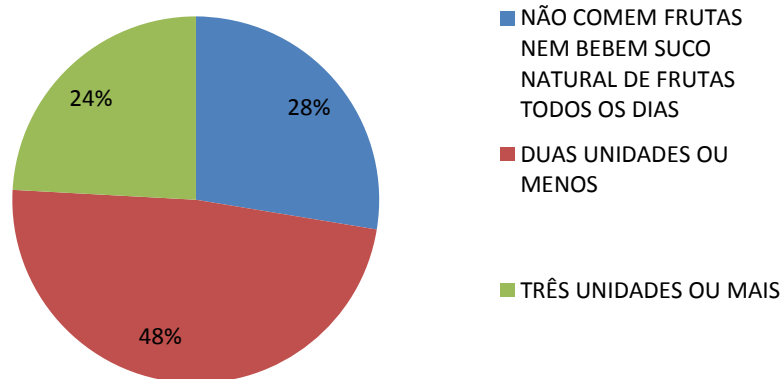


Figura 2: Consumo de frutas ou suco natural de acordo com o número das porções diárias

O consumo diário de verduras e legumes foi relatado por 69% dos entrevistados, sendo que 31% afirmam não comer diariamente estes alimentos, conforme demonstrado na Figura 3.

CONSUMO DE VERDURAS E LEGUMES TODOS OS DIAS

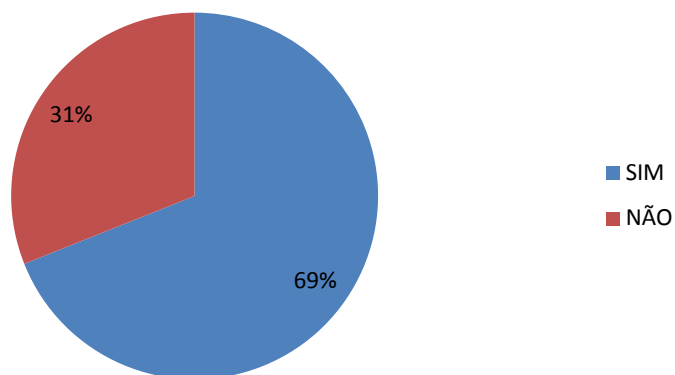


Figura 3: Consumo de verduras e legumes

De acordo com Martins e Abreu (1997) são recomendados 2 a 4 unidades de frutas por dia, e 5 a 8 colheres de sopa de legumes. O consumo de frutas pela maior parte dos entrevistados está dentro das recomendações para adolescentes segundo o Departamento da Agricultura (1992; MARTINS;

ABREU, 1997). Por outro lado, o que preocupa, é que 28% diz não consumir frutas ou suco natural de frutas diariamente, podendo então comprometer o consumo de vitaminas e sais minerais.

Neste estudo, a maioria (69%) diz ingerir verduras e legumes todos os dias e 31% afirmam não utilizar diariamente estes alimentos. As fibras contidas nas frutas e vegetais são de grande importância no organismo, pois tem uma função essencial de ativar o peristaltismo intestinal. A ingestão adequada de fibras ainda previne doenças intestinais (MAHAN, 1998). Segundo Sanches (2003) tem ocorrido uma redução no consumo de alimentos de origem vegetal pela população brasileira o que está associado ao maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer

Diretamente relacionada à ingestão de frutas, verduras e legumes esta a ingestão de água, pois esta deve ser adequada numa dieta rica em fibras, pois elas necessitam de água para realizar suas funções. No estudo realizado 83% dos alunos afirmam ingerir mais de 4 copos de água por dia. Uma vez que a quantidade recomendada varia entre 1 a 2 litros por dia, e que em média cada copo possui 300ml, entende-se que a maioria dos alunos que participaram da pesquisa ingere uma quantidade adequada de água por dia, auxiliando além do desempenho adequado das funções das fibras, o bom funcionamento dos rins e todo sistema urinário.

Conforme pode ser observado na Figura 4, com relação às carnes, o número de porções recomendadas segundo Martins e Abreu (1997) é de 2 a 3 porções diárias. Neste estudo, encontrou-se que apenas 28% dos entrevistados consomem carnes todos os dias.

Em outro extremo, encontra-se aqueles que apresentam um consumo de carnes menor que o recomendado (3 vezes na semana ou ainda que não consomem) para a idade (55%), podendo acarretar problemas como a menor ingestão de proteínas e ferro do que necessário para a idade.

QUANTAS VEZES CONSOME CARNE VERMELHA POR SEMANA

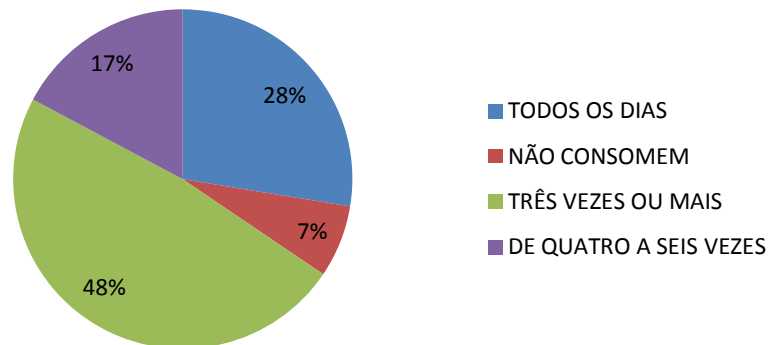


Figura 4: Consumo de carne vermelha

Com relação aos alimentos pertencentes ao topo da pirâmide como as frituras, embutidos, doces, bolachas, salgadinhos, dentre outros a maioria 52% consomem estes alimentos três vezes por semana ou menos, o que diante do cenário atual da alimentação dos adolescentes pode-se dizer que foi um bom resultado, tendo em vista que três vezes na semana, incluindo-se o final de semana, é um número razoavelmente baixo para o consumo destes alimentos. Também se verificou na pesquisa o consumo de refrigerantes, e o resultado foi muito parecido, constatando-se que 50% dos adolescentes entrevistados consomem apenas três vezes por semana ou menos.

Outro item analisado foi o tipo de gordura utilizada no cozimento dos alimentos. A grande maioria (86%), conforme Figura 5, utiliza-se de óleo vegetal em seus alimentos. Outros tipos de gordura foram citados como a banha por 7% dos alunos e margarina ou gordura vegetal pelos outros 7%. Cerca de até 30% das calorias diárias ingeridas devem ser provenientes de gordura, mas devemos nos atentar para a qualidade da gordura ingerida. Gorduras de origem vegetal são mais saudáveis que aquelas de origem animal, dentre elas existem características específicas da espécie envolvida. Óleos vegetais possuem lipídeos funcionais como os ômega 3 e 6 que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares (BOCCALETTO; MENDES, 2009).

QUAL TIPO DE GORDURA UTILIZAM PARA COZINHAR

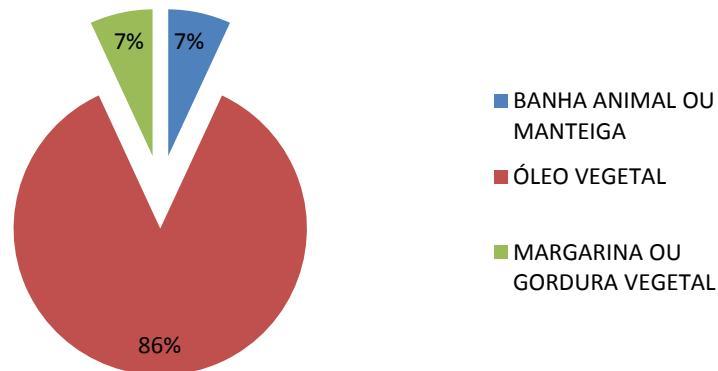


Figura 5: Tipo de gordura utilizada para cozinhar

A grande maioria dos entrevistados (90%) afirma não acrescentar sal aos pratos prontos e 10% afirmam fazê-lo frequentemente. Segundo Martins & Abreu (1997) o sal e outros ingredientes contendo sódio são frequentemente usados no processamento de alimentos. Algumas pessoas adicionam sal e molhos salgados como molho de soja aos seus alimentos a mesa, mas a maioria do sódio ou sal da dieta vem de alimentos os quais o sal já foi adicionado durante o preparo. Os resultados da presente pesquisa concordam com este autor, onde a adição posterior de sal não é a prática mais comum. A preocupação com o uso excessivo de sal deve-se ao fato que o papel do sódio no organismo é a regulação de líquido e da pressão arterial, estando relacionado com a pressão alta e o seu uso em excesso pode levar ao desenvolvimento de hipertensão arterial (MARTINS; ABREU, 1997).

Também para auxiliar esta mudança de hábito alimentar, como parte do trabalho proposto foi realizada uma palestra aos alunos que participaram da pesquisa e nesta palestra foi apresentado o assunto através de slides e aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos de dúvidas. Neste momento houve bastante interesse e participação, os alunos fizeram perguntas, relataram casos cotidianos relacionados aos hábitos alimentares de suas casas e familiares.

Mudanças nos hábitos alimentares de uma população é uma tarefa difícil, e na maioria das vezes, requer muito tempo para se obter a conduta

alimentar desejada e no escolar, esses comportamentos alimentares inadequados estão associados ao nível socioeconômico e sócio cultural das famílias, já que a família é responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo seus hábitos alimentares as crianças (GAMBARDELLA et al, 1999). Isso pôde ser observado claramente, ao questionarmos os adolescentes o porquê eles acham que não se alimentam melhor, e 55% deles responderam que é por falta de costume, ou seja, ou hábitos alimentares, já estão enraizados desde a infância, tornando-se a mudança de hábitos, uma tarefa cada vez mais complicada com o passar dos anos.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes investigados apresentaram hábitos alimentares inadequados. Embora haja grande diversificação na alimentação dos escolares estudados, constatam-se a presença marcante de alimentos ou preparações gordurosas, alimentos ricos em açúcares com pouca fibra e de menor valor nutricional. Com a palestra de orientação e através das perguntas realizadas foi possível perceber que houve uma conscientização dos alunos para com o tema. Eles se mostraram bastante interessados e disseram que o assunto seria abordado em casa com os familiares. Outros estudos devem ser realizados entre os adolescentes visando esclarecer os tipos de carne que apresentam maior consumo e as quantidades específicas das porções consumidas de carnes, verduras e legumes, proporcionando a possibilidade de um trabalho educativo mais específico junto aos alunos e suas famílias.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Ana Lúcia. **Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referentes á alimentação escolar.** Monografia, 2012.
- BIZZO M.L.G.; LEDER L. **Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais Para o Ensino Fundamental.** *Revista de Nutrição.* 18(5):661-67, 2005.
- BOCCALETTO, E.M.A.; MENDES, R.T. (Org.) **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP.** 196p. : Il. 2009, CAMPINAS.
- CAVALCANTI L. A. **Efeitos de uma Intervenção em Escolares do Ensino Fundamental I, para a Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis.** TESE DE MESTRADO, 2009, BRASÍLIA. ACESSO EM: 09 DEZ. 2014.
- CONRADO S, NOVELLO D. **Aceitação e Análise Nutricional de Merenda Escolar por Alunos da Rede Municipal de Ensino do Município de Inácio Martins/Pr.** REV ELETR LATO SENSU 2007; 3(1) :1-15.
- DEVINCENZI, M. U. *et al.* **Nutrição e Alimentação nos Dois Primeiros Anos de Vida.** Compacta Nutrição. Vol. V - nº 1 - xxxxx/2004.
- FELISBINO-MENDES M.S., CAMPOS M.D., LANA F.C.F. **Avaliação do estado nutricional de crianças menores de 10 anos no município de Ferros, Minas Gerais.** *Rev Esc Enferm USP*, 44(2): 257-65, 2010.
- GAGLIONE, C. P. **Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar.** In: Lopes, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria.** São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-62.
- GAGLIANONE C.P.; TADDEI J.A.A.C.; COLUGNATI F.A.B.; MAGALHÃES C.G.; DAVANÇO G.M.; MACEDO L.; LOPEZ F.A. **Nutrition Education in Public Elementary Schools of São Paulo, Brazil: The Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood Project.** *Revista de Nutrição.* 19(3):309-320, 2006.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. **Prática alimentar de adolescentes.** *Revista de Nutrição, Campinas – SP*, vol, 12, n.1, p. 55-63, jan./abr., 1999.
- GRILLO L.P. *et al.* **Riscos Nutricionais de Escolares Pertencentes a Famílias de Baixa Renda do Litoral Catarinense.** *Texto Contexto Enferm UFSC*, 14:17-23, 2005.
- HALTERMAN, J.S. *et al.* **Iron deficiency and cognitive achievement among school-aged children and adolescents in the United States.** *Pediatrics.* USA, n. 107, p. 1381-1386. 2001.

JAIME P.C., MONTEIRO C.A. **Fruit and vegetable intake by Brazilian adults.** *Cad Saude Publica*, 21 Suppl:19-24, 2005.

LAURENTINO G.E.C. et al. **Nanismo Nutricional em escolares no Brasil.** *Rev Bras Saúde Matern Infant*, 3(4): 377-85, 2003.

MAHAN, L.K. ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição & dietoterapia.** Ed. Roca. 11 ed., p. 162. 2005.

MARTINS, C.; ABREU, S. S. **Pirâmide de Alimentos: Manual do Educador.** Curitiba: Nutroclínica, 1997. 147 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília.2005. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

PERRONI, C. **Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração.** Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentar-concentracao.html>>. Acesso em: 10 DEZ. 14.

RIGHI, M.M.T., FORGIARINI, A.M.C., CORREA, T.M.Q.S., FOLMER, V., SOARES, F.A.A. **Concepções de Estudantes do Ensino Fundamental sobre Alimentação e Digestão.** [Editorial]. *Ciências e Ideias*, v.4, n.1, p.2, jun., 2012.

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia educacional.** São Paulo: Ática, 1989.

APÊNDICE (S)

APÊNDICE A – Questionário para Alunos

Sexo: _____ Idade: _____ Ano: _____

- 1- **Em média quantas refeições você faz no dia?**
 - a) Duas
 - b) Três
 - c) Quatro
 - d) Seis
- 2- **Você costuma pular refeições?**
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Somente os lanches entre as refeições
- 3- **Quantas frutas, em média, você consome por dia?**
 - a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias
 - b) Duas unidades ou menos
 - c) Três unidades ou mais
- 4- **Você consome algum tipo de verdura ou legumes todos os dias?**
 - a) Sim
 - b) Não
- 5- **Quantas vezes por semana você consome carne vermelha?**
 - a) Todos os dias
 - b) Não consumo carne vermelha
 - c) Três vezes ou menos
 - d) De quatro a seis vezes
- 6- **Pensando nos seguintes alimentos: frituras, embutidos como mortadela, salame, lingüiças, doces, bolos, bolachas, salgadinhos. Você costuma comer algum deles com que freqüência?**
 - a) Todos os dias
 - b) Não consumo estes alimentos
 - c) Três vezes por semana ou menos
 - d) De quatro a seis vezes na semana
- 7- **Qual o tipo de gordura é mais utilizada na sua casa para cozinhar os alimentos?**
 - a) Banha animal ou manteiga
 - b) Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola
 - c) Margarina ou gordura vegetal
- 8- **Você costuma colocar mais sal na comida que esta no seu prato?**
 - a) Sim
 - b) Não
- 9- **Com que freqüência você costuma tomar algum tipo de refrigerante?**
 - a) Todos os dias
 - b) Não bebo refrigerantes
 - c) Três vezes por semana ou menos
 - d) De quatro a seis vezes na semana
- 10- **Quantos copos de água, em média, você consome por dia?**
 - a) De 1 a 3 copos
 - b) De 4 a 6 copos
 - c) Mais de 7 copos
- 11- **Você acha que não se alimenta melhor por:**
 - a) Falta de orientação
 - b) Falta de tempo
 - c) Falta de dinheiro
 - d) Falta de costume
 - e) Falta de apetite

APÊNDICE B – Resumo da palestra realizada aos alunos que responderam ao questionário.

Após os alunos terem respondido o questionário do estudo e os dados terem sido analisados, foi realizada uma palestra com duração de 2 aulas. Na primeira aula de palestra o tema foi apresentado aos alunos, com esclarecimentos sobre as diferenças das classes de alimentos e a importância da prática de uma alimentação saudável e balanceada todos os dias. Para explanação do tema foram utilizados slides contendo textos e figuras sobre o assunto. Na segunda aula foi aberta aos alunos a oportunidade de realizar perguntas para que fossem sanadas as dúvidas. Como alguns exemplos de perguntas que foram feitas pelos alunos temos: “porque devo seguir uma alimentação balanceada?”, “não gosto de frutas, o que devo fazer?”, “na minha casa nunca tem salada no almoço, o que devo fazer?”, “posso beber refrigerante todos os dias?”, entre outras. Desta forma através das perguntas os alunos foram orientados ainda mais quanto à importância da alimentação saudável.