

CONVERSANDO SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESTUDANTES DO 9º ANO DE UMA ESCOLA MUNICIPAL EM PELOTAS – RS

ANA CAROLINA TEIXEIRA DE OLIVEIRA¹; GIOVANA DUZZO GAMARO³

¹ Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – anacarolinateixeira_@live.com

³ Universidade Federal de Pelotas - UFPEL – giovanagamaro@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os efeitos da transição nutricional e epidemiológica ocorridos nas últimas décadas no Brasil refletem no aumento vertiginoso da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), o país que um dia já teve a desnutrição como maior problema de cunho nutricional a ser enfrentado hoje tem um novo cenário a ser enfrentado com caráter multiprofissional para promoção e proteção da saúde. (BRASIL, 2012)

Maus hábitos alimentares levando ao desenvolvimento de agravos atingem a todas as faixas etárias, todavia, entre os adolescentes o consumo exacerbado de alimentos processados pobres em nutrientes e ricos em calorias tem levado ao crescimento do sobrepeso e obesidade entre este público (OMS, 2006), o que gera preocupação visto que os hábitos adquiridos nesta idade tendem a ser mantidos, levando a uma vida adulta predisposta a obesidade; evidenciando-se a importância de intervenções para melhoria dos hábitos alimentares desta população. (MAHAN, 2005)

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um instrumento de promoção a saúde que apresenta-se como um diálogo entre o profissional da saúde e a população, sendo de fundamental importância para o exercício de autonomia e autocuidado frente as escolhas alimentares (BRASIL, 2012). A aplicação de EAN deve ser contínua e permanente, com caráter transdisciplinar e intersetorial, buscando-se o uso de recursos educacionais que levem a problematização ativa e contextualizada com a realidade do público-alvo, fugindo de uma visão simplista da alimentação e que considere que esta é mais do que a ingestão de alimentos, visto que para que ocorram mudanças de hábitos alimentares é necessário a compreensão acerca dos sentimentos das pessoas a respeito da comida. (ALVARENGA, 2016)

Considerando a importância da EAN para promoção de melhores hábitos alimentares, em abril de 2018 através do projeto de Lei da Câmara 102/2017 incluído no corpo da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei.9.394/1996) assuntos relacionados a alimentação e nutrição passaram a ser parte dos conteúdos a serem abordados nas disciplinas de ciências e biologia como conteúdo transversal. É diante disto que se delineou o presente estudo, que teve por objetivo realizar ação de EAN com alunos do 9º ano de uma escola municipal da cidade de Pelotas, assim como avaliar o consumo alimentar dos mesmos visando a promoção de conhecimento sobre alimentos e nutrição para geração de melhores hábitos alimentares entre os adolescentes participantes.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo piloto realizado como parte integrante do projeto de extensão Descobrimos a Ciência na Escola: intercomunicação de saberes entre universidade e comunidade.

A amostra contou com 21 alunos e a ação se deu na Escola Ferreira Viana, da rede municipal de Pelotas. Em um primeiro momento foram apresentados os objetivos e dinâmica propostos aos alunos, convidando-os a participar. Posteriormente em outra data deu-se a primeira parte do estudo com a aplicação do Formulário de Frequência Alimentar (FFA) (SISVAN, 2009) que permite a determinação do consumo alimentar no período de 7 dias. Ao final desta primeira parte do estudo iniciou-se a elaboração do material expositivo para utilização na ação de EAN.

Prezou-se por uma apresentação lúdica e abrangente, utilizando-se da interdisciplinariedade que o assunto de alimentação e nutrição permite. Os conteúdos centrais focaram em apresentar os macronutrientes quanto a sua forma e função no organismo, foram apresentados os carboidratos, as proteínas, os lipídeos, e também tiveram seu conceito explicado as fibras e os micronutrientes.

Os tópicos abordados visaram a contextualização dos temas com a realidade dos adolescentes, dentro da temática de carboidratos foram abordadas dietas da moda com restrição deste macronutriente e seu impacto na saúde, o uso de suplementos e anabolizantes fez parte da apresentação acerca das proteínas que focou principalmente em assuntos como o crescimento muscular e manutenção de unhas e cabelos como estratégia para prender a atenção dos adolescentes com temas que lhes são de interesse.

A ação de EAN teve duração de cerca de uma hora e meia, utilizou-se projetor multimídia e a apresentação de slides elaborada pela autora contendo as temáticas citadas anteriormente pode ser acessada de maneira pública através da pesquisa por “Estrutura e função dos macronutrientes” no site Prezi. A apresentação dividiu-se conforme os tópicos principais, os 3 macronutrientes além das fibras e micronutrientes que foram apresentados por último, ao fim de cada tema jogos de fixação foram aplicados com os alunos para permitir maior interação.

Posteriormente foi aplicado questionário contendo questões objetivas para avaliação da obtenção de novos conhecimentos através da ação, assim como apresentaram-se aos alunos os resultados obtidos através da análise dos Formulários de Frequência Alimentar, os hábitos observados foram então discutidos com os alunos, fazendo ligação com os conhecimentos recém adquiridos na apresentação teórica de modo a gerar reflexão acerca de seus hábitos alimentares.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os alunos participantes, no total de 21, mais da metade eram do sexo masculino (62%) e 38% eram do sexo feminino, quanto a cor da pele 86% declararam-se da cor branca e 14% não brancos, sendo 1 de cor negra e 1 de cor parda.

Os resultados da análise do questionário estão apresentados na Tabela 1. O questionário continha ainda uma última pergunta que questionava sobre a obtenção de conhecimentos pós ação de EAN, 76% dos alunos referiram ter aprendido bastante enquanto que os restantes referiram ter aprendido um pouco.

A análise do FFA apontou que quanto ao grupo de alimentos saudáveis, a maior frequência de consumo de saladas cruas foi de 3 vezes/ semana (23,8%). Em relação aos legumes cozidos, 28,5% dos alunos assinalaram não consumir nenhuma vez na semana. Em relação ao consumo de frutas frescas (28,5%) responderam uma vez na semana. O consumo de alimentos *in natura* encontrado

neste estudo foi abaixo do recomendado pelo Ministério da Saúde (OMS, 2003) que preconiza o consumo de 2,5 a 5 porções/dia de vegetais e 3 a 5 porções diárias de frutas. Em outro estudo realizado também em Pelotas foi encontrado reduzido percentual de adolescentes que consumiam a quantidade adequada de frutas (NEUTZLING, 2010). Quanto ao consumo de feijão 33,3% dos adolescentes consumiam todos os dias na semana. Ao avaliarmos o consumo de leite ou iogurte 28,5% dos adolescentes relataram não terem consumido nenhuma vez na semana, sendo que houve menor consumo de laticínios entre as meninas.

Na análise do grupo de alimentos não saudáveis o consumo de batatas fritas e salgados 47,6% dos alunos apresentaram frequência de 3 a 4 vezes na semana; o consumo mais frequente de hambúrgueres foi de 2 vezes por semana, entre 33,3% dos adolescentes. Em relação as bolachas salgadas e salgadinhos de pacote 23,8% dos alunos referiram não terem consumido na última semana; quanto as bolachas recheadas, balas e doces em geral o consumo por 1 vez na semana foi o mais frequente, apresentado entre 33,3% dos alunos. Frente ao baixo consumo encontrado deve-se levar em conta as limitações do FFA, que por não quantificar as porções e depender de viés de memória pode levar a subestimação de consumo.

A frequência de consumo de refrigerante foi alta, 23,8% dos adolescentes ingerem 7 vezes na semana, por outro lado, não houve consumo nenhuma vez na semana entre 19% do sexo feminino, sendo que no geral observou-se maior consumo de alimentos saudáveis entre as meninas, o que pode estar atrelado a preocupação com a imagem corporal que é muito comum na adolescência, principalmente entre as meninas.

Tabela 1: Respostas do questionário pós ação

Questão	Respostas	
	n	%
1. Função dos carboidratos		
<u>Principal fonte de energia do organismo</u>	16	76
Formação de músculos	3	14
Importantes para formação dos ossos	1	5
Não sei	1	5
2. Função das proteínas		
<u>Formação de músculos, enzimas e hormônios</u>	18	86
Necessários para formação de colesterol	0	0
Importante fonte de energia para o corpo	3	14
Não sei	0	0
3. Função das gorduras		
<u>Armazenamento de energia</u>	18	86
Formação de DNA	1	5
Melhoram o funcionamento intestinal	0	0
Não sei	2	10
4. Qual macronutriente é metabolizado em glicose		
<u>Carboidratos</u>	13	62
Lípidios	4	19
Proteína	0	0
Não sei	4	19
5. Tipo de gordura que deve ser mais consumido		
<u>Gorduras insaturadas</u>	6	28
Gorduras saturadas	13	62
Gorduras trans	2	10
Não sei	0	0

4. CONCLUSÕES

O presente estudo apresentou na análise do consumo alimentar dos adolescentes resultados condizentes com os encontrados em outros estudos

realizados com a mesma faixa etária. Quanto a ação de EAN, a utilização de uma abordagem lúdica e contextualizada com a realidade dos participantes demonstrou-se positiva para promoção de maior conhecimento acerca de alimentos e nutrição, o que pôde ser observado através do questionário aplicado posteriormente a ação, que teve em sua maioria respostas corretas. Há de se levar em conta as limitações do estudo, como o reduzido número de amostra e curto prazo de realização, assim como o uso de questionário próprio que não permitiu comparação direta com outros estudos de metodologia semelhante, todavia, este deve ser visto como estudo piloto para aplicação de futuras ações de EAN em escolares almejando a manutenção do caráter contínuo e permanente que estas ações devem ter para geração de maior autonomia e melhores escolhas alimentares para o público de crianças e adolescentes que são cidadãos em formação e que só tem a se beneficiar com adoção de melhores hábitos alimentares.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNaN**. Brasília: MS, 2012.

OMS. Organização Mundial da Saúde (World Health Organization) Dept. of Child and Adolescent Health and Development. **Progress report 2004 – 2005: child and adolescent health and development**. Geneva:WHO, 2006.

MAHAN, L.K. & Escott-Stump, S. **Krause. Alimentos, nutrição e dietoterapia 11 ed.** São Paulo: Ed Roca, 2005. Cap. 19, p. 832

BRASIL. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Ministério do Desenvolvimento Social e do Combate a Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012.

ALVARENGA M; ANTONACCIO C; TIMMERMAN F; et al. **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Editora Manole, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Lei n.9.394 de 20 de dezembro de 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. Brasília: MS; 2008.

OMS. Organização Mundial da Saúde (World Health Organization). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation**. Geneva, 2003.

NEUTZLING MB, Assunção MCF, Malcon MC, Hallal PC, Menezes AMB. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 23, n.3, p. 379-388, 2010.