

Modalidade: Extensão

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ERECHIM – RS

MARCO, Morgana; Bolsista de extensão do IFRS; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, morganademarco@gmail.com¹

BALKE, Marlova Elizabete; Doutora; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, marlova.balke@erechim.ifrs.edu.br²

GIROTTO, Juliana Carla; Mestre; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, juliana.girotto@erechim.ifrs.edu.br³

BORSZCZ, Valéria; Doutora; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, valeria.b@erechim.ifrs.edu.br⁴

MEREGALLI, Monalise Marcante; Mestre Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, monalise.meregalli@erechim.ifrs.edu.br⁵

Resumo: As preferências alimentares são originadas no berço familiar e cabe às instituições de educação complementar os conhecimentos quanto a prática de uma alimentação saudável. Este artigo relata algumas percepções sobre a alimentação de estudantes do nono ano de uma escola estadual do município de Erechim - RS. Vinte e três alunos participaram de ações educativas sobre alimentação saudável e foram submetidos a um questionário sobre seu comportamento alimentar, citando o que gostam e não gostam de comer. É possível perceber que os hábitos alimentares nesta fase ainda são consequência do âmbito familiar. A introdução de atividades que abordem a temática é importante para motivar a adoção de práticas alimentares mais saudáveis.

Palavras chave: Hábitos Alimentares. Alimentação Saudável. Preferências Alimentares.

Abstract: Food preferences originate in the family cradle and it is up to the institutions of complementary education the knowledge about the practice of a healthy diet. This article reports some perceptions about the feeding of students from the ninth grade of a state school in the municipality of Erechim - RS. Twenty-three students participated in educational

¹Graduada em tecnologia em Alimentos pelo Campus Bento Gonçalves do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, graduanda em Engenharia de Alimentos e bolsista de extensão pelo Campus Erechim do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul e mestranda em Engenharia de Alimentos pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões Erechim-RS.

²Graduada em Matemática pela Universidade de Passo Fundo, Mestre em Educação pela Universidade de Passo Fundo e Doutora em Engenharia de Alimentos pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões Erechim-RS. Técnica em Assuntos Educacionais e coordenadora da Coordenação de Extensão do Campus Erechim do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

³Graduada em Pedagogia pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões Erechim-RS, Mestre em Educação pela Universidade de Passo Fundo. Técnica em Assuntos Educacionais do Campus Erechim do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

⁴Graduada em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina; Graduada em Formação Pedagógica para Docentes - Licenciatura pela Universidade do Vale do Itajaí; Mestrado em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina e Doutora em Engenharia de Alimentos pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões Erechim-RS. Docente no Campus Erechim do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

⁵Graduada em Engenharia de Alimentos pela Universidade de Passo Fundo; Mestre em Engenharia de Alimentos na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões Erechim-RS, Pós-Graduada em MBA em Gestão de Pessoas pela IDEAU. Técnica de Alimentos e Laticínios no Campus Erechim do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

actions on healthy eating and were submitted to a questionnaire about their eating behavior, citing what they like and do not like to eat. It is possible to perceive that the eating habits at this stage are still a consequence of the family context. The introduction of activities that address the issue is important to motivate the adoption of healthier food practices.

Keywords: Eating habits. Healthy eating. Food Preferences.

1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição possui como diretriz a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, compreendendo um conjunto de ações que objetivam proporcionar práticas alimentares nutricionalmente adequadas condizentes com os aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e coletividades. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integra estas ações em conjunto com a regulação de alimentos e incentivo à criação de ambientes promotores da alimentação saudável, como os locais de trabalho e as escolas. Nas escolas, as ações de EAN estão entre os eixos prioritários do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), servindo de auxílio aos escolares na adoção voluntária de escolhas alimentares saudáveis (BRASIL, 2006; BRASIL 2012).

A escola é considerada um espaço privilegiado para se trabalhar o conceito de alimentação saudável, onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser formados (RAZUCK *et al.*, 2011; PINTO *et al.*, 2014).

Frente a este cenário, as instituições e entidades de ensino e pesquisa devem prestar apoio técnico e operacional aos estados e municípios na implementação da alimentação saudável nas escolas, incluindo a capacitação de profissionais de saúde e de educação, merendeiras, cantineiros, conselheiros de alimentação escolar e outros profissionais interessados (BRASIL, 2006, pág. 2).

Neste viés, o projeto de extensão do Campus Erechim do IFRS, Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral, que vem sendo implementado desde 2015, tem o objetivo de desenvolver ações que promovam a reflexão sobre os hábitos alimentares envolvendo estudantes e comunidade escolar de escolas públicas, instigando para a mudança de atitudes que possibilitem qualidade de vida através de bom estado nutricional e segurança alimentar. Assim, o presente trabalho propôs o desenvolvimento de atividades sobre educação e alimentação saudável com a escola estadual de 1º grau Santo Agostinho, no município de Erechim, através de palestras sobre a temática a fim de proporcionar mudanças de hábitos alimentares que possam ser nocivos à saúde. A avaliação do grupo estudado foi através de questões voltadas às preferências alimentares dos alunos.

Para isso, o artigo será composto inicialmente por uma introdução e revisão bibliográfica que visa contextualizar conceitos de alimentação e nutrição na fase escolar, além de expor o panorama sobre o programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dando sequência, a metodologia irá abordar a técnica utilizada para o desenvolvimento das atividades e coleta de informações. Por fim, serão abordadas as considerações sobre os resultados obtidos e pareceres finais.

2 REVISÃO DA LITERATURA

A alimentação é o ato de consumir alimentos que contenham diferentes tipos de nutrientes, sendo combinados de diferentes maneiras, de acordo com as características do modo de comer e dimensões das práticas alimentares da cultura e sociedade. De forma isolada, os alimentos não fornecem todos os nutrientes nas quantidades adequadas que o corpo humano necessita com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida. Fato este, que reforça a necessidade de consumir uma grande variedade de alimentos (BRASIL, 2014).

A alimentação é o processo que compreende desde a escolha e a aquisição até a preparação e consumo dos alimentos. Muito além da satisfação biológica, ela também é uma fonte de prazer, socialização e de expressão cultural, uma vez que agrega significações culturais, comportamentais e afetivas (BRASIL, 2012a). Assim, é relevante salientar que a alimentação é uma prática social e que apresenta uma dimensão política, quando do momento da escolha que será consumido, além do gosto, das preferências e tradições e da preocupação com a saúde, também se consideram as questões ambientais, sociais e econômicas (CASTRO *et al*, 2011).

A promoção de uma alimentação saudável implica na necessidade de conhecer os aspectos multidimensionais que a envolvem, que contemplam desde fatores referentes à garantia de um direito humano essencial, até diferentes dimensões que estão interligadas e entremeadas nas esferas da vida em sociedade, como a biológica, psicossocial, a cultural, a ambiental e a econômica, na realização da Segurança Alimentar e Nutricional (LIMA, 2015).

Segundo Valente (2002), o “ato de se alimentar representa uma apropriação do mundo material em direção à construção e reconstrução de nossa humanidade em nível individual e coletivo”. O autor afirma ainda que, ao longo de sua evolução, o ser humano desenvolveu uma estreita e complexa relação com o processo alimentar, transformando-o em um “rico ritual de criatividade, de partilha, de carinho, de amor, de solidariedade e de comunhão entre seres humanos e com a própria natureza, permeando pelas características culturais de cada agrupamento humano”.

Diversos fatores influenciam na alimentação. Ela está relacionada com emoções, simbolismos e influências socioeconômicas e culturais desde os primeiros momentos da vida. Crescer e se alimentar, implicam em estabelecer relações, fazer escolhas, adaptar-se bem ou mal aos padrões estabelecidos e conviver com hábitos, horários e diversos estilos de vida. Na adolescência, as necessidades de expressão, as questões afetivas ou os conflitos são muitas vezes transferidos para a alimentação. Comer demais ou não comer podem significar formas inconscientes de satisfazer faltas, recusar controles externos ou estar na moda (EISTENSTEIN *et al.*, 2000).

O hábito alimentar é formado como consequência do modo de produção da sociedade, da inserção e das relações dos indivíduos no mercado de trabalho e da classe social à qual pertencem, além de aspectos que contradizem os aspectos universais, estando relacionados à história pessoal de cada indivíduo (BOOG, 1999).

Estilos de vida não saudáveis e a falta de atividade física e alimentação incorreta, são apontados como os responsáveis pelo grande aumento da obesidade e conseqüentemente das doenças crônicas não transmissíveis, que têm acarretado graves problemas de saúde para a população (PEÑA; BACALLAO, 2001).

A implementação de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) nas escolas, possibilitando a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição, consiste em uma alternativa para reverter a situação atual observada na transição nutricional. A má alimentação associada à inatividade física, repercutindo no aumento crescente do número de pessoas com sobrepeso e obesidade, vem contribuindo negativamente com a saúde da população, inclusive com a escolar (MARTINS *et al.*, 2010).

O fornecimento da alimentação na educação é previsto na Constituição Federal Brasileira como um dever do estado, o qual prevê programas suplementares para sua efetivação. Para suprir esta necessidade e efetivar este direito, em 2006 foi instituído o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que reconhece a alimentação saudável como um direito humano, que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas, sociais e culturais dos indivíduos, respeitando as fases do curso da vida e as práticas alimentares que assumam os significados socioculturais dos alimentos (BRASIL, 2006).

3 METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido na cidade de Erechim, situada ao norte do estado do Rio Grande do Sul, localizada a 372 Km da capital. Um grupo focal foi estabelecido como sendo os alunos do nono do ensino fundamental de uma escola da rede estadual de ensino, no ano de 2018. A metodologia utilizada foi entrevista do grupo focal e aplicação um

questionário intitulado: “Conhecendo minha alimentação” (Figura 1). O grupo focal foi adotado por ser uma técnica de coleta de dados qualitativos capaz de identificar atitudes e opiniões sobre o tema proposto a partir da interação do grupo (MORGAN, 1997). Nesse processo os participantes expõem suas experiências, sendo possível desvelar não apenas o que pensam, mas também como é o seu entendimento quanto à alimentação.

Como trabalho inicial, foram realizados encontros orientados por um roteiro composto por materiais audiovisuais e interação verbal entre os participantes, abordando os seguintes temas: “Noções de nutrição e composição e valor nutricional dos alimentos”, “Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE”; “Guia alimentar para a população brasileira”; “Disfunções alimentares e comportamentos alimentares que causam danos à saúde”.

As atividades foram conduzidas por um moderador e dois observadores, sendo todas as atividades registradas em fotografias e através do questionário descritivo, mediante autorização dos participantes por assinatura em Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Figura 1. Questionário sobre preferências alimentares.



O formulário contém o seguinte conteúdo:

INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Sul
Campus Erechim

CONHECENDO MINHA ALIMENTAÇÃO:

IDADE _____ anos

SEXO F M

NÃO GOSTO MAS COMO

GOSTO E COMO

NÃO COMO E NÃO GOSTO

GOSTO MAS NÃO COMO

PROJETO DE EXTENSÃO
EDUCAÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Atitudes para uma formação humana e integral

Fonte: o autor.

As informações foram tratadas com base na análise do conteúdo através da leitura do conjunto do material selecionado e análise dos dados coletados.

O questionário foi respondido por 23 alunos da escola estadual de 1º grau Santo Agostinho do município de Erechim – RS.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre os alimentos com status de “Não gosto, mas como”, destacam-se vegetais no geral (alface, cebola, chuchu, pepino, ervilha, beterraba, cenoura). Considerando a faixa

etária em que os alunos se encontram (14 e 15 anos) a influência familiar sobre as questões da alimentação ainda é forte, dada a condição das refeições serem prioritariamente ofertadas pelos pais, o que torna o consumo de determinados alimentos uma “obrigação para os jovens”. Segundo Drewnowski *et al.* (1998) *apud* Quaioti (2002) ao contrário dos adultos que consideram a questão nutricional, nas crianças e/ou adolescentes o paladar é frequentemente responsável pela preferência alimentar.

Em relação aos alimentos de status “Não gosto e não como”, percebe-se uma tendência mais autônoma de decisão, sendo questão de paladar individual, os itens citados foram bem variados, como alguns tipos de carnes: peixe, miúdos de galinha, mondongo, fígado; vegetais: grão de bico, rúcula, tomate, mamão e a bastante citada anteriormente, a beterraba; e algumas preparações: sagu, maionese, pão de alho. As atitudes dos pais durante a administração das refeições são fortes preditoras de problemas alimentares, principalmente a recusa da alimentação durante a infância (COULTHARD, BLISSET & HARRIS, 2003).

Os alimentos de preferência do grupo estudado “Gosto e como” são, em sua maioria, as preparações comuns do dia a dia, como o “arroz e feijão”, estrogonofe, massas, risotos, lasanhas, carnes. Mas também há destaque nas citações para alimentos ultraprocessados como bolachas, salgadinhos e chocolates, juntamente com as frituras, sendo estes últimos citados também no grupo “Gosto, mas não como”, somados, nesta categoria aos sorvetes, pizzas e macarrão instantâneo.

A produção de refeições e o cuidado com a saúde do jovem são inseridos pela família numa dimensão afetiva, de estímulo, de busca, de autonomia e socialização. Não ânsia de que a criança e/ou adolescente fique alimentado, algumas práticas inadequadas são apresentadas (ROTENBERG & VARGAS, 2004).

É possível perceber, que a alimentação em idade escolar é bastante influenciada por escolhas da família, aliadas à percepção que os jovens apresentam de determinados alimentos. A preferência por produtos ultraprocessados, que apresentam uma maior palatabilidade é evidente e está atrelado à aprovação ou não de serem consumidos.

Frente a isso, projetos como este se fazem necessários dentro das escolas, uma vez que, a informação sobre os tipos de alimentos e como uma alimentação saudável está fundamentada, gera interesse nesta fase escolar e pode acarretar em mudanças significativas nos hábitos alimentares. É necessário sensibilizar a comunidade escolar quanto à importância dos projetos que estabelecem e estimulam a alimentação saudável.

Constatou-se que a esta temática no ambiente escolar deve ser denotada maior atenção, a fim de melhorar a alimentação dos estudantes, estimulando o consumo de alimentos naturais e desaconselhando o consumo de industrializados. Em sala de aula, as ações sobre alimentação saudável são uma possibilidade para a educação alimentar e

nutricional, mas não devem se restringir a este espaço, nem a ações pontuais, como as palestras.

A integração dos profissionais docentes e não docentes, pais, parceiros e comunidade na construção coletiva de um projeto de inclusão transversal desse tema, merece importante destaque para que seja contemplada no currículo, oportunizando uma aprendizagem significativa na direção das escolhas alimentares saudáveis.

As atividades de extensão auxiliam na construção de relações entre a instituição de ensino e a comunidade externa, possibilitando o aprendizado, promovendo a integração, construindo conhecimento e compartilhamento de experiências.

REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. **Educação nutricional e serviços públicos de saúde**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 15, p. 139-148, 1999.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

BRASIL - Ministério da Saúde. Portaria interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Disponível em: <<http://crn3.org.br/Areas/Admin/Content/upload/file-0711201572722.pdf>>. Acesso em 24 set. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília-DF: Ministério da Saúde. 2012a.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 08 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Diário Oficial da União 09 maio 2006.

CASTRO I. R. R.; CASTRO L. M. C; GUGELMIM S. A. **Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares**. In: DIEZ-GARCIA R. W.; CERVATO-MANCUSO A. M. organizadores. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; 2011. p. 18-34.

COULTHARD, H.; BLISSTE, J.; HARRIS, G. **The relationship between parental eating problems and children's feeding behaviour.** A selective review of the literature. *Eating behaviors*, v. 129, 2003. Disponível em: <<http://periodicos.capes.gov.br>> Acesso em: 24 set. 2018.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. S. C.; COELHO, S. C.; COELHO, M. A. S. C. **Nutrição na adolescência.** *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, p. S263-274, dez. 2000.

LIMA, R. M. F. M. **Promoção da alimentação saudável na atenção primária à saúde: contribuição para construção coletiva do saber-fazer.** Dissertação (mestrado) – Programa de Pós Graduação em Saúde da Família no Nordeste. Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva – NESC. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, RN. 164f. 2015.

MARTINS, D. et al. **Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar.** *Rev. Simbio-Logias*, v.3, n.4, Junho. 2010.

MORGAN D. L. **Focus groups as qualitative research.** 2ª ed. California: SAGE; p. 80, 1997.

PEÑA, M.; BACALLAO, J. **La obesidade y sus tendencias em la región.** *Revista Panamericana de Salud Publica*, Washington, v. 10, n. 2, o. 75-78, ago. 2001.

PINTO V. L. X. *et al.* **Educação Permanente de professores: a reflexão-ação na promoção da alimentação saudável nas escolas.** *Extensão em Foco*, Curitiba: Editora da UFPR, n.10, p.37-58, jul/dez. 2014.

QUAIOTI, T. C. B. **Hábitos e preferências alimentares de crianças e adolescentes do ensino fundamental de escola particulares: uma análise de fatores ambientais no estudo da obesidade.** 2002. 81f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2002.

RAZUCK, R. C. S. R. et al. **A Influência do professor nos Hábitos Alimentares.** VIII Encontro Nacional de Pesquisas em Educação em Ciências - ENPEC. ABRAPEC. 2011.

ROTENBERG, S.; VARGAS, S. **Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família.** *Ver. Bras. Saúde Mater. Infant.*, Recife, v. 4, n.1, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br>> Acesso em: 24 set. 2018.

VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas.** São Paulo: Cortez, 2002.