

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: A ESCOLA COMO PROMOTORA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS¹

Cristiane Tarine Müller Giroto², Cláudia Thomé Da Rosa Piasetzki³, Eva Teresinha De Oliveira Boff⁴.

¹ Trabalho resultante de pesquisa PIBIC FAPERGS e do PPG em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí.

² Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do DCVida. Bolsista PIBIC FAPERGS - Unijuí

³ Nutricionista, Mestranda no PPG em Educação nas Ciências da Unijuí. Bolsista CAPES

⁴ Professora Orientadora, PPG Educação nas Ciências e Atenção Integral à Saúde alocada no DCVida– UNIJUI

Introdução

A obesidade vem crescendo mundialmente, com sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil. Os adolescentes estão diretamente expostos aos fatores de risco, principalmente em relação a problemas nutricionais, devido alimentação inadequada, levando ao excesso de peso, que pode ocasionar além da hipertensão arterial, as dislipidemias, a resistência à insulina e o diabetes tipo 2 (GUIMARÃES, 2008). Ressalta-se que as preferências alimentares desempenham importante papel na determinação da seleção de alimentos e, portanto, na garantia da alimentação adequada (Fiates e col., 2006). Além disso, muitas das características ou dos hábitos referentes ao estilo de vida do adulto são adquiridos e/ou consolidados na infância e na adolescência. Nesse contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações promotoras de melhoria das condições de saúde e de hábitos alimentares saudáveis, possibilitando a incorporação e o conhecimento de novas experiências sensoriais que influenciarão diretamente no padrão alimentar a ser adotado bem como no estado nutricional dos adolescentes. Além disso, pesquisas têm apontado que estratégias educativas com crianças e adolescentes nas escolas melhoram os conhecimentos nutricionais, as atitudes e o comportamento alimentar, influenciando também os hábitos alimentares da família (Gabriel e col., 2008). O tema nutrição e alimentação nas escolas tem como objetivo principal, despertar uma consciência crítica a cerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares, ou até mesmo de tentar mudanças em hábitos alimentares voltados para uma dieta industrializada procurando com isto uma alimentação mais natural (SOUSA, 2006). O processo de Educação Nutricional é um conjunto de atividades que visam à formação ou mudança de hábitos alimentares saudáveis, isto implica em uma enorme mudança que se vincula as práticas e atitudes diárias do indivíduo. O profissional nutricionista como conselheiro nutricional assume o papel de educador, podendo cumprir assim o objetivo da educação nutricional, que é auxiliar indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às suas necessidades nutricionais específicas e

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

também de acordo com os recursos alimentares locais e o padrão cultural do indivíduo, buscando a identificação de suas práticas alimentares de acordo com diferentes aspectos: psicológicos, socioeconômicos, educacionais e outros.

Considerando a importância da educação/reeducação alimentar, realizou-se este trabalho, com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes, através da associação entre seminário sobre educação alimentar e nutricional aos conteúdos curriculares trabalhados em sala de aula. Abordaram-se os temas: merenda escolar, alimentação saudável e alimentos industrializados.

Palavras-chaves: adolescentes; educação em nutrição; alimentos industrializados;

Agradecimentos: Ao PPG – Educação nas Ciências Unijuí, a agência de fomento FAPERGS, a agência de fomento CAPES, a Unijuí, ao grupo de pesquisa – Gipec Unijuí.

Metodologia

Trata-se de um estudo desenvolvido em uma Escola de Educação Básica do município de Augusto Pestana no estado do Rio Grande do Sul. Os sujeitos da pesquisa foram 28 alunos de uma turma de alunos do 2º ano do ensino médio.

Os modelos selecionados como estratégias de ensino-aprendizagem foi seminário, com exposições visuais através de PowerPoint e dois álbuns seriados, com rótulos de alimentos e saquinhos de sal e açúcar, representando o teor de sódio e açúcar de diversos alimentos industrializados.

A explanação educativa ocorreu através de PowerPoint abordando os temas: merenda escolar, alimentação saudável e alimentos industrializados. Estes assuntos foram abordados com base em referências bibliográficas relacionadas à área de educação alimentar e nutricional.

As quantidades de sódio e açúcar foram calculadas baseadas na porção do produto alimentício, apresentada no rótulo do mesmo, além do cálculo da quantidade presente na embalagem inteira. A partir disso foi anexada aos álbuns seriados a quantidade ilustrativa de sal de cozinha e açúcar. A opção de trabalhar com o modelo de álbum seriado foi escolhida pela necessidade de demonstrar aos alunos a quantidade de açúcar e sódio, que eles consomem habitualmente ao longo do dia. Optou-se por uma exposição em grupo, pois o foco do demonstrativo concentra-se mais na interação entre todos os membros, permitindo maior aprofundamento na fundamentação teórica e dinamismo na apresentação.

Realizou-se uma roda de conversa para sanar as dúvidas recorrentes aos hábitos alimentares, provocadas a partir do seminário e visualização dos álbuns seriado. Os assuntos apresentados durante a atividade educativa foram associados aos assuntos que estavam sendo trabalhados nas disciplinas de física, química e biologia.

Este estudo foi aprovado com parecer consubstanciado número 71341/2012 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

Resultados e Discussão

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Como tema introdutório do seminário foi explanado e questionado a respeito do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), se os alunos sabiam informações sobre o programa; salientando a importância da alimentação oferecida pela escola, por ser balanceada e planejada por profissional nutricionista. Abordou-se a questão dos hábitos alimentares, incluindo a escola como meio promotor para a formação de hábitos saudáveis, podendo esta contribuir na decisão da escolha dos alimentos, buscando apresentar o que é saudável, propiciando bons resultados para a saúde e para o estado nutricional adequado.

Foi apresentada uma imagem onde alimentos industrializados formavam uma caveira, então se fez o questionamento, sobre o que aquela imagem de caveira representava para os alunos. As respostas foram: perigo, atenção, precaução, morte, cuidado, e realmente era a intenção que queríamos provocar em apresentar esta imagem. Também foi questionado sobre o desjejum ou café da manhã, se todos os alunos realizavam esta refeição, e aproximadamente metade da turma relatou omitir o café da manhã. Então foram esclarecidas dúvidas sobre os prejuízos que a omissão do café da manhã pode desencadear como, indisposição, alteração no humor, desatenção, sonolência, além do período que se fica em jejum, acarretando uma predisposição a diabetes bem como adiposidade visceral.

Em seguida foi abordada a importância da alimentação adequada na fase da adolescência, onde estilos de vida e hábitos alimentares afetam a ingestão e as necessidades de nutrientes, aproveitou-se para apresentar os alimentos fontes de energia, construtores de tecidos, e quais fornecem maior teor lipídico, além das recomendações de porções por grupo alimentar esquematizadas na pirâmide e no guia alimentar para a população brasileira, assuntos estes que também estavam sendo trabalhados nos conteúdos da disciplina de biologia.

Em relação ao consumo de industrializados, alimentos ricos em sódio, açúcar e gordura trans, foram utilizados os álbuns seriados contendo os rótulos destes alimentos e saquinhos de sal e açúcar representando o teor contido em sua composição. Ao visualizarem os álbuns os alunos ficaram surpreendidos com a quantidade contida nos alimentos que até então faziam parte de seu consumo diário, como o teor de sódio e de açúcar contido em refrigerantes e biscoitos recheados.

Através da utilização dos álbuns foi possível explicar a relação sódio/cálcio, onde o consumo de sódio em excesso acarreta na eliminação do cálcio do nosso organismo, bem como a importância de não trocar o consumo de leites e derivados, pelos refrigerantes, pois é na adolescência que ocorre a fase de maior absorção de cálcio (mineralização) para formação óssea.

Foram apresentadas imagens de alimentos como biscoito recheados, biscoito cream-craker, bolos, macarrão, wafer, margarina, com seus respectivos teores de gordura trans por porção, explicado o objetivo pelo qual a indústria utiliza esse tipo de gorduras e os males que ela pode acarretar para a saúde, por se acumular mais rápido no sangue que as demais gorduras como a animal e as de origem vegetal.

Após abordagem destes assuntos, foram trabalhados os 10 Passos para Alimentação Saudável para Adolescentes preconizado pelo Ministério da Saúde (2011): 1º Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional da saúde; 2º Se alimente 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos; 3º Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-foods, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes; 4º Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência; 5º Tente comer feijão todos os dias; 6º Procure comer arroz, massas e pães todos os dias; 7º Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias; 8º Evite o consumo de bebidas alcoólicas; 9º Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador; 10º Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

Além do estudo sobre alimentação saudável, nas aulas de Biologia, Física e Química foram desenvolvidos conceitos sobre as principais fontes de energia, o valor energético, doenças associadas ao excesso de consumo de sal e açúcar bem como as funções biológicas dos carboidratos, proteínas e lipídios.

Através deste trabalho pode-se demonstrar, de forma didática e de fácil entendimento a importância do controle do consumo de sal e açúcar e de alimentos industrializados com alto teor de sódio, devido os riscos que os mesmos provocam no organismo.

O modelo utilizado como estratégia de ensino-aprendizagem permitiu aos participantes do grupo de estudos, uma maior reflexão sobre os problemas apresentados, levando em conta os prejuízos decorrentes de uma alimentação rica em produtos industrializados.

É possível observar, atualmente, que a população brasileira passa por um estágio de transição epidemiológica, havendo aumento na incidência de casos de doenças crônicas, tendo como destaques a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) (MIRANZI, 2008 e FERREIRA, 2010).

A hipertensão (HAS) configura-se como aumento dos níveis tensionais dos vasos sanguíneos, levando a alteração na pressão arterial (BRASIL, 2006). No Brasil, essa doença crônica afeta de 22 a 43,9% da população adulta, e de 2 a 13% da população de crianças e adolescentes (BRASIL, 2006). Nesse contexto, é importante ressaltar que a existência de alterações da pressão arterial em crianças e adolescentes evidencia que a hipertensão pode ter sua história inicial nessa etapa da vida, o que deve aumentar a preocupação com a avaliação da pressão arterial nesses grupos (MION, 2006 e BARRETO, 2010). Vários são os fatores envolvidos no desenvolvimento da hipertensão e do diabetes mellitus durante toda a vida: a obesidade, o sedentarismo, a inatividade física e os hábitos alimentares inadequados, que estão no topo dos principais fatores de risco que sensibilizam o organismo a desenvolver a doença (BRASIL, 2006).

Conclusões

Um dos momentos mais apropriados para a promoção de hábitos alimentares saudáveis revelou ser nos grupos de estudo na escola, consistindo em uma forma específica de comunicação direcionada para dialogar com os estudantes sobre como está a qualidade de sua alimentação diária, auxiliando-o também na escolha adequada de seus alimentos.

A prática evidenciou que a associação da educação alimentar e nutricional com os conteúdos escolares, pode ser uma ótima estratégia para uma reeducação alimentar, podendo servir como mais

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

um método no processo de aprendizado para os estudantes no grupo, ampliando sua visão no contexto da integralidade, do cuidado centrado na escolha de alimentos saudáveis, bem como auxiliando na prática do professor em relação ao modo de ensinar os conteúdos escolares. Acreditamos que este trabalho pode contribuir para discussões e reflexões no processo de ensino-aprendizagem entre nutricionista-professor-estudante.

Referências Bibliográficas

- BARRETO Neto, A.C.; ARAÚJO, E.C.; SILVA, K.V.P.; PONTES, L.M.. Prevalência de Hipertensão e Fatores Associados em Adolescentes Escolares no Sertão de Pernambuco. *Rev Adolesc Saúde*. 2010;7(4):22-9.
- BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Acesso em 20 de junho de 2014. http://nutricao.saude.gov.br/pas.php?conteudo=habilidades_pessoais
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- FERREIRA, J.S.; AYDOS, R.D.. Prevalência de Hipertensão Arterial em Adolescentes Obesos. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2010; 15(1): 97-104.
- FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA, E. Marketing, hábitos alimentares e estado nutricional: aspectos polêmicos quando o tema é o consumidor infantil. *Alimentos e Nutricionistas*, Araraquara, v. 17, n. 1, p. 105-112, jan./mar. 2006.
- GABRIEL, C. G.; SANTOS, M. V.; VASCONCELOS, F. A. G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 8, n. 3, p. 299-308, 2008.
- GUIMARÃES, I.C.B.; ALMEIDA, A.M.; SANTOS, A.S.; BARBOSA, D.B.V.; GUIMARÃES, A.C.. Pressão Arterial: Efeito do Índice de Massa Corporal e da Circunferência Abdominal em Adolescentes. *Arq Bras Cardiol*. 2008;90(6):426-32.
- MION, D. Júnior, coordenador. V Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial. São Paulo: Sociedade Brasileira de Cardiologia; 2006.
- MIRANZI, S.S.C.; FERREIRA, F.S.; IWAMOTO, H.H.; PEREIRA, G.A.; MIRANZI, M.A.S.. Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família. *Texto Contexto Enferm*.
- SOUSA, P. M. O. Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional. Brasília-DF. Maio, 2006.