

Auxiliando os adolescentes a adotarem hábitos alimentares saudáveis¹

Jonatan Maicon Antônio Tonin², Daniele Bergmaier³

RESUMO

O presente relato apresenta uma das ações relacionadas à execução do projeto de extensão “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral”, *Campus Erechim*, no ano de 2019. No seu desenvolvimento, realizaram-se pesquisas bibliográficas, uma palestra e aplicação de um questionário, objetivando a reflexão sobre os hábitos alimentares, envolvendo estudantes do nono ano de uma escola pública, instigando-os para a transformação de costumes que permitem a qualidade de vida através de bom estado nutricional e segurança alimentar. Assim, a sua execução oportunizou a interação do Instituto Federal com a comunidade, a socialização e democratização de conhecimentos, o diálogo e a formação de uma base sobre os hábitos alimentares, disseminando ideias, possibilitando reflexões referente à atividade executada, estimulando o pensar crítico, interligando extensão, ensino e pesquisa, conscientizando os discentes a adotarem hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Aprendizado. Segurança alimentar.

Introdução

Os hábitos alimentares saudáveis podem ser desenvolvidos no ambiente escolar, considerado um espaço privilegiado para trabalhar o conceito de saúde e alimentação saudável (Razuck et al., 2011; Pinto et al., 2014; Borsoi, 2016; Santos et al., 2016).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), regido pela Lei nº 11.947/2009/FNDE e Resolução nº 26/2013/FNDE, tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento local e sustentável, incentivando a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, por meio de práticas saudáveis de vida e da segurança alimentar e nutricional de acordo com os aspectos biológicos e socioculturais das pessoas e da coletividade. O PNAE reconhece a alimentação saudável como um direito humano, que compreende um padrão alimentar adequado

¹ Projeto de Extensão: “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral”, protocolo SIGProj Nº 325037.1811.46259.28022019.

² Mestre em Produção Vegetal, Técnico em Alimentos e Laticínios do *Campus Erechim* do IFRS. Jonatan.tonin@erechim.ifrs.edu.br

³ Estudante do Curso de Engenharia de Alimentos do *Campus Erechim* do IFRS. danibergmeier@gmail.com

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; Brasil 2012; Brasil, 2013).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da promoção da saúde, que possibilita a prevenção e o controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos, como as doenças crônicas não transmissíveis e as deficiências nutricionais. Nas instituições de ensino, as ações de EAN são prioridade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), conscientizando os discentes a adotarem de forma voluntária escolhas alimentares saudáveis, contribuindo, ainda, para o reconhecimento das diferentes expressões da cultura alimentar, fortalecendo hábitos regionais, a diminuição do desperdício de alimentos e o incentivo do consumo sustentável e da alimentação saudável (Brasil, 2006; Brasil 2012; Brasil, 2013).

A prática de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) no ambiente escolar proporciona conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. A má alimentação associada à inatividade física desfavorece a saúde da população (Martins et al., 2010; Guizilini, 2016).

Na alimentação, é necessário reforçar a necessidade de consumir uma ampla variedade de alimentos que contenham diferentes tipos de nutrientes, combinando-os de diferentes maneiras, segundo as características do modo de comer e dimensões dos costumes alimentares da sociedade. Além da necessidade biológica, o alimento é uma fonte de bem-estar, saberes, socialização e de expressão cultural, uma vez que insere conceitos culturais, comportamentais e afetivos (Brasil, 2012a; Brasil, 2014).

A alimentação saudável contempla aspectos 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).

O projeto de extensão do IFRS do *Campus* Erechim, “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral”, que vem sendo executado desde 2015, possui como objetivo desenvolver ações que promovam a reflexão sobre os hábitos alimentares, integrando estudantes e escolas públicas, instigando para a transformação de atitudes que possibilitem qualidade de vida através de uma boa condição nutricional e segurança alimentar.

O presente trabalho propôs o desenvolvimento de práticas referentes à educação e à alimentação saudável em uma escola estadual de ensino fundamental, no município de Erechim, através de palestras sobre a temática, a fim de oportunizar mudanças de hábitos alimentares que sejam prejudiciais à saúde, bem como viabilizar momentos para os alunos desenvolverem o senso crítico referente à importância da educação nutricional, que poderá colaborar para a melhoria dos hábitos alimentares saudáveis, possibilitando o entendimento dos princípios básicos de uma dieta saudável e seus benefícios para o hoje e para o amanhã. A avaliação do grupo estudado foi através de um questionário voltado para os julgamentos, saberes, opiniões e percepções dos alunos quando questionados sobre a alimentação na adolescência e os conhecimentos adquiridos na palestra.

Atividade Desenvolvida

Desenvolveu-se no dia 11 de julho de 2019, na cidade de Erechim, um estudo com alunos do nono ano do ensino fundamental de uma escola da rede estadual de ensino (Figura 1). A metodologia empregada foi a pesquisa qualitativa, quando foi aplicado um questionário intitulado: “Questionário sobre alimentação na adolescência”.



📌 **Figura 1.** Foto da Atividade sobre Alimentação na Adolescência. **Fonte:** Próprios autores (2019).

Para a avaliação, 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; Malhota, 2006). Nesse processo, os participantes expõem suas experiências, sendo possível descobrir o que pensam e também qual é o entendimento a partir de seus relatos sobre a alimentação escolar. Os grupos focais aconteceram no âmbito escolar, orientando-se por um roteiro composto por materiais audiovisuais e interação verbal entre os participantes.

Realizou-se uma palestra com o tema “Alimentação na adolescência”, foram empregados materiais audiovisuais, com diálogos e interações. A palestra abordou assuntos como: as influências na alimentação dos adolescentes; o que é preciso para crescer e se alimentar; o significado de comer demais ou não comer; a importância de não pular refeições para ter um melhor rendimento escolar; a pirâmide alimentar; a montagem de um prato saudável; danos à saúde dos adolescentes provenientes de uma alimentação inadequada que podem favorecer o desenvolvimento de uma série de doenças como diabetes, hipertensão arterial, desnutrição, colesterol elevado e obesidade na idade adulta; alimentos que parecem saudáveis, mas realmente não são; dez dicas saudáveis para os adolescentes.

Depois da palestra, foi entregue um questionário para auxiliar no aprendizado dos escolares. A seguir, tem-se as questões entregues aos alunos na figura 2.

➡ **Figura 2.** Questionário sobre a alimentação na adolescência. **Fonte:** Próprios autores (2019).

1. Como você avalia os conhecimentos adquiridos na palestra e vídeos disponibilizados?
 0-50 51- 70 71- 89 90-100

2. A alimentação saudável é fundamental para o aprendizado?
 Sim Não

Por quê? _____

3. Como você avalia a sua alimentação?
 Adequada Equilibrada Saudável Desequilibrada Com deficiências nutricionais

Por quê? _____

4. A sua alimentação é influenciada por emoções, simbolismo ou influências (socioeconômicas e culturais)? Explique: _____

5. Para você crescer e se alimentar precisa:
 estabelecer relações. conviver com diversos estilos de vida.
 identificar-se com modelos e valores familiares ou de outras pessoas.
 não se identifica com modelos e valores familiares ou de outras pessoas.
 adaptar-se bem aos padrões estabelecidos. adaptar-se mal aos padrões estabelecidos.
 conviver com hábitos. conviver com horários. fazer escolhas.

6. Comer demais ou não comer pode significar:
 formas incômodas de satisfazer faltas recusar controles externos
 estar na moda Doenças

7. Quais problemas de alimentação podem ocorrer no organismo dos adolescentes?
 obesidade diabetes aumento de gordura vulnerabilidade a doenças

8. Você concorda com a frase: "A preocupação com uma boa alimentação garante uma boa saúde da população".
 Discordo plenamente não concordo indiferente concordo concordo plenamente

9. Você concorda com a afirmação: O consumo excessivo e a ingestão insuficiente de alimentos podem causar danos para a saúde e são preocupantes podendo levar os adolescentes a desenvolverem uma série de doenças na idade adulta.
 Discordo plenamente não concordo indiferente concordo concordo plenamente

10. Qual é a sua Avaliação para a palestra?
 Ruim Razoável Bom Ótimo Excelente

O questionário em questão, desenvolvido pelos autores, foi respondido por 43 alunos da escola estadual de ensino fundamental do município de Erechim – RS, quando os escolares expressaram suas opiniões, percepções e concordância sobre o tema abordado.

O Quadro 1 apresenta as respostas dos 43 alunos do nono ano de uma escola de ensino fundamental do município de Erechim.

Questão	Respostas dos Alunos
1	95% atribuiu notas de 71-100 para os conhecimentos repassados.
2	100% concordam que a alimentação saudável é fundamental para o aprendizado.
3	49% possuem uma alimentação equilibrada, 23% desequilibrada, 14% acharam que a alimentação está adequada e 14% acreditam que apresentam uma alimentação com deficiências nutricionais.
4	53,5% dos estudantes demonstraram que a alimentação não é influenciada por simbolismo ou influências (socioeconômicas e culturais), 32,5% acham que a alimentação é influenciada e 14% não responderam
5	Fazer escolhas (24%), adaptar-se bem aos padrões estabelecidos (20%), conviver com horários (15%), conviver com hábitos (15%), estabelecer relações (11%), não se identifica com modelos e valores familiares ou de outras pessoas (8%), conviver com diversos estilos de vida (6%) e identificar-se com modelos e valores familiares ou de outras pessoas (1%).
6	Doenças 69%, formas inconscientes de satisfazer faltas 25%, recusa de controles externos 4% e 2% não responderam.
7	Obesidade 33%; aumento de gordura 27%; diabetes 22% e vulnerabilidade a doenças 18%.
8	47% dos estudantes concordam com a frase, 44% concordam plenamente, 5% são indiferentes, 2% não concordam e 2% não responderam.
9	68% dos discentes concordam com a afirmação, 24% concordam plenamente, 4% discordam plenamente, 2% são indiferentes e 2% não responderam.
10	54% dos alunos acharam ótima a palestra, 30% excelente e 16% bom.

↑ **Quadro 1.** Respostas dos alunos referente ao questionário sobre a Alimentação na Adolescência.

Fonte: Próprios autores (2019).

Ao responderem a questão 2, os estudantes expõem suas justificativas, sendo assim, eles dizem por que a alimentação saudável é importante para o aprendizado argumentando que se alimentando bem conseguem se concentrar nas tarefas, ficando atentos e fazendo a alimentação corretamente percebem a importância para o futuro e ter uma vida saudável com boa saúde, e que a alimentação saudável é incentivo de ter uma vida melhor, ajudando a conhecer seu corpo e melhorando a disposição dando energia necessária para prestar atenção nas tarefas salientando a boa influência no crescimento.

Na questão 3, os escolares expuseram a avaliação sobre a própria alimentação. A tabela 1 expressa a justificativa dos alunos em relação à alimentação apontada.

↓ **Tabela 1.** Avaliação da alimentação dos alunos com justificativa.

Avaliação da alimentação	Justificativa
Adequada	"Me alimento adequadamente com comidas saudáveis."; "Como frutas, legumes e carne."; "Porque como frutas, saladas e menos carboidratos."
Equilibrada	"Porque eu como pouco."; "Como mais em menor quantidade."; "Como coisas saudáveis e não saudáveis."; "Para eu ter uma vida boa."; "Como um pouco de cada, mas sem excesso."; "Porque faz bem para a saúde."; "Porque me cuida."; "Cuida para não engordar."; "Porque como os alimentos necessários, mas quando tenho vontade como Fast food."; "Como coisas que não faz bem, mas como coisas saudáveis."; "Cuida para não comer coisas gordurosas."; "Não tenho estabilidade alimentar."; "Porque como um pouco de tudo."
Saudável	Não foi avaliada por nenhum aluno.
Desequilibrada	"Me alimento com excesso de carne, mas com fruta, saladas e vegetais."; "Porque não como muitas coisas saudáveis."; "Como besteiras."; "Pois como vários alimentos industrializados."
Com deficiências nutricionais	"Falta de alimentos saudáveis naturais."; "Como às vezes comidas inadequadas."; "Por pular refeições."; "Não como tudo o que deveria."

Fonte. Próprios autores (2019).

Os discentes descreveram, ao responderem a questão 4, as explicações sobre a influência ou não da alimentação por emoções, simbolismo ou influências (socioeconômicas e culturais), conforme consta na Tabela 2.

↓ **Tabela 2.** Influência da alimentação por emoções, simbolismo ou influências (socioeconômicas e culturais) com explicações.

Resposta	Explicação
Sim	"Sim, quando ansiosa como muito ou triste como pouco."; "Emoções, pois eu olho e me dá vontade de comer aí eu como."; "Sim, por exemplo quando estou triste consumo mais doce."; "Sim, quando eu to triste eu como doce, ou alguma coisa gordurosa.". "Sim, muitas vezes acontece de eu comer por conta dos outros comerem."; "Sim, as vezes como o que me oferecem sem querer."; "Família e hábitos."; "Sim, minhas emoções influenciam diretamente na quantidade de comida que consumo e no meu peso."
Não	"Não, minha influência sou eu"; "Não eu mesmo que me baseio."

Fonte. Próprios autores (2019).

No segundo encontro com os estudantes, realizado no dia 25 de julho de 2019, constatou-se que 42,3% dos discentes do sexo masculino relataram que modificaram algum hábito de acordo com o que aprenderam no projeto, enquanto que 58% do sexo feminino relataram a mesma mudança.

As descrições dos escolares do sexo masculino referente aos hábitos modificados conforme o aprendizado no projeto foram: “Consumo maior de alimentos naturais.”; “Sim, comecei a comer de manhã.”; “Sim, agora vou começar a comer melhor.”; “Pouco, estou comendo mais frutas.”; “Sim, como mais frutas.”; “Sim, comecei a comer mais comida saudável.”; “Comer coisas saudáveis.”; “Comer regularmente.”; “Não consumir muito sal.”; “Melhorou, pois já comia bem.”; “Sim, estou me habituando melhor nos vegetais.”; “Sim, cuidei mais da minha alimentação.”; “Sim, me faz mudar alguns hábitos”.

Já as descrições do sexo feminino foram as seguintes: “Sim como mais frutas.”; “Sim, vou tentar ser mais saudável.”; “Sim, me faz pensar, saber se alimentar de forma correta.”; “Não beber tanto café.”; “Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados.”; “Sim agora me preocupo com o que vou comer.”; “Sim, principalmente do energético.”; “Sim, comecei a comer coisas mais saudáveis.”; “Sim, estou comendo alimentos mais saudáveis”.

Constatou-se que as ações educativas com práticas reflexivas proporcionam um debate sobre temas da atualidade, podendo ser conciliadas com a abordagem realizada em sala de aula pelos professores, contribuindo, motivando e complementando a formação dos estudantes. Assim, verificou-se que a atividade realizada pode aumentar os conhecimentos referentes à alimentação saudável, oportunizando modificações nos hábitos alimentares dos adolescentes que determinarão como será a sua vida adulta.

Considerações finais

Projetos como esse são essenciais dentro das escolas, uma vez que as informações referentes à alimentação saudável motivam o interesse na fase de adolescência e podem gerar modificações expressivas nos hábitos alimentares. É imprescindível influenciar a comunidade escolar quanto à importância dos projetos que instituem e motivam a alimentação saudável.

Verificou-se que, em sala de aula, as ações sobre alimentação saudável são uma possibilidade para a educação alimentar e nutricional e para o desenvolvimento do senso crítico em relação aos hábitos alimentares, sendo necessário um envolvimento de toda a comunidade escolar permanentemente na adoção de práticas saudáveis.

A atividade de extensão, através do projeto, permite a inclusão de toda a comunidade escolar, oportunizando um maior diálogo sobre os hábitos alimentares, colaborando na edificação de conexões entre as instituições de ensino e a comunidade externa. As ações viabilizam um debate sobre questões atuais, difundindo e compartilhando assim as vivências e experiências que proporcionam a integração e a construção de conhecimentos e saberes, cooperando indispensavelmente na formação crítica dos estudantes sobre suas escolhas alimentares e principalmente fortalecendo o processo de ensino aprendido. ■

Referências

BORSOI, A. T.; TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. **Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa.** Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, Araraquara/SP, v. 11, n. 3, 2016, p.1441-1460. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.21723/riaee.v11.n3.7413>. E-ISSN: 1982-5587. Acesso em: 14 Jun. 2019.

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: 14 Jun. 2019

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 Educação**. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Ministério Da Educação. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

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, 2012.

GUIZILINI, R. A. **Educação nutricional: contribuições para hábitos saudáveis**. 2016. Versão online ISBN 978-85-8015-094-0. Volume II, 2016 42 p. Paraná.

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. 2015, 164f.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de Marketing**. 4ª edição. Porto Alegre: Bookman. 2006.

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

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, 2014 p.37-58.

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.

SANTOS, A. S.; OLIVEIRA, N. F.; SANTOS, A. P. M. LIMA, M. L. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: trabalhando os alimentos funcionais em sala de aula**. Congresso Nacional de Pesquisa Ensino em Ciências. 2016.