

ALIMENTARTE: comer saudável

Eveline S. CARNEIRO¹; Ana Helena J. de CASTRO²; LÍlian V. SILVA³.

RESUMO

Adolescentes e jovens têm informações sobre alimentação saudável, mas alimentam-se mal; e preferem informações rápidas e alarmantes sobre os efeitos dos alimentos sobre o organismo. Detectou-se que os alunos do ensino técnico integrado do IFSULDEMINAS, Campus Avançado Carmo de Minas, estão se alimentando basicamente de arroz, feijão e carne; excluindo frutas, legumes e verduras do almoço. Não há informação sobre os hábitos alimentares dos estudantes dos cursos subsequentes. Esta primeira fase do projeto teve como objetivo levantar e avaliar os hábitos alimentares dos estudantes desse Campus visando estimulá-los e conscientizá-los sobre a importância de uma alimentação saudável. Realizou-se coleta de dados através de questionário de hábitos alimentares, atividades físicas e histórico de doenças crônicas na família, entre outras informações. A análise dos dados permitirá a realização das ações de extensão: oficinas de alimentação com frutas, legumes e verduras e ações de conscientização sobre bons hábitos alimentares.

Palavras-chave:

Hábito Alimentar; Educação Alimentar; Estudantes.

1. INTRODUÇÃO

Estudos sobre alimentação saudável na adolescência são escassos. Os adolescentes, em geral, possuem informações sobre a boa alimentação, mas não tem boas práticas alimentares. A prática pedagógica em saúde (alimentar) adotada usualmente para este grupo (intervenções tipo conhecimento-atitude-comportamento), oferecendo informações sobre alimentação e nutrição, tem fracassado. Os jovens preferem materiais educativos de promoção de alimentação saudável que apresentam benefícios imediatos e destacam mensagens alarmantes sobre os riscos à saúde advindos da alimentação inadequada (TORAL, 2009). A prevalência da obesidade em crianças e adolescentes tem aumentado no mundo e no Brasil, estando fortemente relacionada a mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares, como o fácil acesso e o baixo custo de alimentos ricos em gorduras e açúcares (WANG *et. al.*, 2002).

A promoção de práticas alimentares saudáveis na escola é uma das ações da “Estratégia Global para Alimentação” da Organização Mundial da Saúde – OMS, sendo uma das estratégias para enfrentar problemas alimentares e nutricionais como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis associadas (Promoção e Educação em Saúde no Âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública, 1999).

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Avançado Carmo de Minas. Carmo de Minas/MG – E-mail: evelinevictor234@gmail.com.

² Sabores do Dia – Carmo de Minas/MG – E-mail: saboresdodia@yahoo.com.br

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Avançado Carmo de Minas. Carmo de Minas/MG – E-mail: lilian.silva@ifsuldeminas.edu.br

2. MATERIAL E MÉTODOS

Elaborou-se um questionário que permitisse avaliar hábitos e preferências alimentares e outras informações; adaptado de Toral *et. al.* (2009).

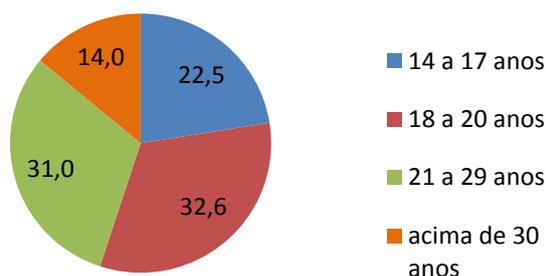
O questionário foi aplicado em todas as turmas de estudantes do Campus Avançado Carmo de Minas, sendo 1 turma do ensino integrado e 6 turmas do ensino subsequente, totalizando 129 alunos de ambos os sexos, com faixa etária entre 14 a 49 anos. Os alunos foram informados sobre o objetivo da aplicação do questionário, mas o responderam sozinhos, tendo a oportunidade de esclarecer suas dúvidas com os responsáveis pela pesquisa: aluna bolsista; nutricionista bolsista e coordenadora do projeto.

As respostas foram tabuladas (editor de planilhas eletrônicas Lfreoffice) e avaliadas. As informações serão úteis para desenvolver a segunda parte do projeto: oficinas de alimentação, ações de conscientização e elaboração de material instrutivo para os alunos do Campus, conforme metodologia de Conrado e Novello (2007) e Cardoso *et.al.* (2010).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O total de alunos entrevistados (129) representa 81% dos estudantes dos cursos técnicos do Campus Avançado de Carmo de Minas, do IFSULDEMINAS. A proporção de alunos por faixa etária está apresentada na Figura 1.

Figura1. Proporção de alunos (%) que participam da pesquisa de hábitos alimentares por faixa etária.



Fonte: autores 2016.

Nota-se que mais de 60% dos estudantes são jovens adultos.

O número de membros das famílias variou de 2 a 9; a maioria composta por 5 pessoas. Predomina a renda familiar de até 2 salários mínimos (55,3%), embora 27,13% dos alunos não informaram ou não souberam informar este dado.

Constatou-se que a maioria dos estudantes (66,3%) realizam as refeições café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Porém, 51% informaram que não comem o lanche da manhã e a ceia. Os alunos com 14 a 17 anos, do curso integrado, diurno, afirmaram que realizam o lanche da manhã todos os dias; provavelmente porque eles recebem a merenda neste horário. Os alunos dos cursos subsequentes recebem o lanche a noite; o que pode justificar a exclusão da ceia da lista de refeições detectada no questionário. Os motivos apresentados pela maioria dos estudantes para não realizarem algumas das refeições são a falta de tempo (62,4%), seguido da justificativa de não se importarem com horários certos para comer (37,5%). Apenas um aluno relatou dificuldade financeira.

Quanto à qualidade da alimentação, predominam respostas relatando o consumo de alimentos saudáveis de uma a duas vezes por dia (68%): frutas, verduras, legumes, leite e derivados, ovos, feijão, carne vermelha e frango. Houve exceção para o consumo de peixe, pois 55,4% dos entrevistados nunca consomem. Um total de 69 estudantes (53,5%) respondeu que tem hábito de consumir biscoitos, chocolates, doces e salgadinhos entre as refeições.

Notou-se que 70,5% dos alunos responderam ‘nunca’ para a ingestão de bebida alcoólica. Não ocorre o mesmo com refrigerantes, quando 56,6% das respostas indicam a ingestão de até 2 vezes por dia; embora 21 alunos (16,3%) afirmaram que nunca o consomem. Apenas 59,7% afirmaram que consomem acima de 1 litro de água por dia; e 40,3% consomem pouco ou raramente. A água representa 60% do peso total de um adulto, sendo essencial para a realização de diversas funções orgânicas. O corpo humano não faz reserva de água, por isso ela deve ser repostada diariamente e por diversas vezes (SANTOS, [20--]).

O percentual de entrevistados que realizam atividades físicas é baixo entre 18 a 49 anos: 63,0% fazem atividade física raramente. Ocorre o inverso com os alunos de 14 a 17 anos, que relatam fazer atividade física regularmente. Estes adolescentes têm, no mínimo, as aulas de educação física para se exercitarem. Porém, a maioria dos alunos adultos trabalha durante o dia e estuda a noite, o que desfavorece a prática de esportes e atividades físicas. Apenas 5 alunos fazem uso de suplemento alimentar, mas afirmam que praticam atividades físicas diariamente. De acordo com o Ministério da Saúde, a prática regular de atividades físicas contribui para o bom funcionamento do organismo, melhorando o funcionamento dos órgãos, principalmente o coração; ajuda na prevenção de diabetes e hipertensão arterial; auxilia o funcionamento do intestino.

É importante salientar que os estudantes fumantes são minoria no Campus; apenas 6,2% dos entrevistados relataram que fumam. Buscou-se avaliar a incidência de doenças

crônicas nos alunos e em seus pais, mas 61,0% dos entrevistados não responderam ou não souberam informar. Entre os alunos que responderam, houve predominância na família de hipertensão, observada em 34,4%; seguida de doença cardíaca 15,8%, diabetes 15,6%, e obesidade 15%. Houve poucos relatos de doenças entre os estudantes: hipertensão 13,9%, obesidade 8,58%, diabetes 6,37%, e apenas um caso de doença cardíaca.

4. CONCLUSÕES

A análise dos dados revelou que a maioria dos estudantes afirma ter bons hábitos alimentares, mas também apresentam hábitos prejudiciais, como sedentarismo, consumo excessivo de frituras, refrigerantes, guloseimas e baixa ingestão de água. Acredita-se que trabalhos educativos podem contribuir para estimular hábitos alimentares mais saudáveis.

AGRADECIMENTOS

À Pró-reitoria de Extensão, pelo fomento concedido a este projeto.

REFERÊNCIA

CONRADO, Simone; NOVELLO, Daiana. Aceitação e análise nutricional de merenda escolar por alunos da rede municipal de ensino do município de Inácio Martins/PR. **Revista Eletrônica Lato Sensu**, ano 2, n. 1, jul. de 2007. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Novello_D/publication/263087000_ACEITAO_E_ANALISE_NUTRICIONAL_DE_MERENDA_ESCOLAR_POR_ALUNOS_DA_REDE_MUNICIPAL_DE_ENSINO_DO_MUNICIPIO_DE_INACIO_MARTINSPR/links/0a85e539ca909e089d000000.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2016.

CARDOSO, Wilton Soares *et al.* Desenvolvimento de uma salada de frutas: da pesquisa de mercado à tecnologia de alimentos. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 454-462, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Ronaldo_Perez/publication/262437211_Fruit_salad_development_From_market_research_to_food_technology/links/0f317539b65b31fda3000000.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2016.

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO ÂMBITO DA ESCOLA DE GOVERNO EM SAÚDE DA ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA. **Cad Saude Publica**. 1999, n. 15, 177-85. Suplemento. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v15s2/1299.pdf>>. Acesso em: 13 jun.2016

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Importância da água para o corpo humano. **Brasil Escola**: [s.n.], [20--]. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/biologia/importancia-agua-para-corpo-humano.htm>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 2386-2394, nov. 2009. Disponível em:<https://www.researchgate.net/profile/Maria_Conti4/publication/40029780_Healthy_eating_according_to_teenagers_perceptions_barriers_and_expected_characteristics_of_teaching_materials/links/544a41c10cf244fe9ea63aa9.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2016.

WANG, Y.; MONTEIRO, C.; POPKIN, B.M. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia. **Am J Clin Nutr**. 2002, n. 75, p. 971-7.