

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA.

Thaís O. SILVA¹; Renato A. COELHO²; Thamiris L. de A. COELHO³; Gustavo F. RODRIGUES⁴; Maria do S. M. COELHO⁵.

RESUMO

Uma dieta pouco saudável é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis. A fim de evitá-las, é necessário que haja uma conscientização sobre a importância de se ter bons hábitos alimentares, sobretudo quando as atividades de lazer preferidas de alguns, tem sido cada vez mais voltadas para o uso das tecnologias modernas, em detrimento da prática de esportes. Dessa forma, foi realizada no refeitório do Instituto Federal do Sul de Minas – Campus Machado a divulgação de cartazes e folhetos educativos e incentivadores do consumo de saladas, frutas e legumes, bem como debates em sala de aula sobre o assunto. A observação do momento em que os comensais se serviam, bem como uma pesquisa comparativa entre o antes e depois da conscientização, por meio de questionários, constatou que houve aumento na ingestão de frutas, verduras e legumes, bem como a diminuição do consumo de doces e guloseimas, havendo o projeto logrado êxito em seu objetivo de melhorar a qualidade da alimentação dos alunos.

Palavras-chave: Alimentos benéficos; Saúde; Qualidade de vida; Refeições; Conscientização.

1. INTRODUÇÃO

As mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população estão associadas à crescente modernização e urbanização do Brasil. A disponibilidade e variedade de alimentos vêm aumentando ao longo dos anos e cada vez mais se adere ao consumo de refeições industrializadas e semiprontas em virtude da facilidade e praticidade que o dia a dia atarefado exige. No entanto, elas quase sempre são prejudiciais à saúde por serem ricas em açúcares, sódio e com excesso de gorduras, além do acréscimo de substâncias conservantes, corantes, entre outras. Somado a isso, as atividades de lazer preferidas, tanto de adultos como das crianças, tem sido cada vez mais voltadas para o uso das tecnologias modernas, o que resultam em sedentarismo e doenças.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), dos 57 milhões de mortes em 2008, 63% foram devidas a doenças não transmissíveis, principalmente cardiovasculares,

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

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado. Machado/MG - E-mail: renato.coelho@ifsuldeminas.edu.br.

³ Universidade José do Rosário Vellano. Alfenas/MG - E-mail: thamirislentz@yahoo.com.br.

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado. Machado/MG - E-mail: g.freixo@hotmail.com.

⁵ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado. Machado/MG - E-mail: socorro.coelho@ifsuldeminas.edu.br.

diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas (HAWKES). Uma dieta pouco saudável é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis. (OMS, 2003; Steyn et al, 2004; WCRF, 2007).

Diabetes tem particularmente forte associação com a obesidade (Steyn, 2004), e as evidências mostram associações entre gordura corporal e alguns dos principais tipos de câncer (WCRF, 2007). A OMS estima que 2,8 milhões de pessoas morrem a cada ano com o resultado de excesso de peso ou obesidade (OMS, 2011).

Não se pode proibir o consumo de alimentos prejudiciais à saúde, mas é necessário que as pessoas mudem seus hábitos, passando a ingerir cada vez mais frutas, verduras e legumes. A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL,2004).

Em relação à saúde do aluno e à educação em saúde, o papel da escola centra-se na preocupação com a construção da consciência crítica de seus alunos e, por conseguinte, com a conquista da cidadania. Destarte, as práticas educativas no espaço escolar devem integrar estratégias pedagógicas que propiciem discussão, problematização, reflexão das consequências das escolhas no plano individual e social e decisão para agir (Catrib al., 2003). O presente trabalho objetivou, portanto, promover a alimentação saudável por meio da conscientização nesse espaço.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa foi realizada no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas - Campus Machado. Iniciou-se em setembro de 2015 com a aplicação de um questionário em sala de aula para 150 alunos do 1º ano dos cursos técnicos, cujo tema foi hábitos alimentares. Foi questionado sobre o consumo de frutas, doces, periodicidade, e várias outras perguntas relacionadas à alimentação.

Todas as semanas houve a exposição de cartazes em locais de fácil visualização no refeitório do Campus, informando aos comensais sobre os valores nutricionais de cada alimento, explicando os benefícios que saladas, legumes e frutas podem trazer, bem como os problemas que o álcool, o excesso de doces e guloseimas podem causar ao ser humano.

Disponibilizou-se também em todas as mesas um painel com os valores nutricionais de alguns dos alimentos que estavam sendo servidos naquele dia, informando aos comensais a

composição de cada um deles e o benefício que esses compostos podem trazer à saúde. Ressaltou-se também a importância do consumo de água.

Durante toda a campanha foi realizado o acompanhamento presencial e observação visual junto da mesa do self-service, a fim de verificar se os usuários estavam se servindo de uma quantidade maior de legumes e verduras.

Após toda a conscientização, em junho de 2016 o questionário foi reaplicado aos mesmos respondentes, para que fosse efetuada uma comparação entre os hábitos alimentares de antes de depois da implantação do projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A observação visual constatou aumento do consumo de verduras e legumes, após o término da conscientização. Esse resultado foi ratificado pelos dados obtidos na comparação dos questionários aplicados antes e depois da campanha, quais sejam: 16% dos alunos que antes não se preocupavam com a alimentação, passaram a se preocupar; 8% que não ingeriam salada começaram a ingerir; 6% começaram a ingerir frutas; 12% pararam de substituir as refeições por lanches e salgados. 2% deles aboliram o consumo de doces e 24% dos usuários reduziram esse consumo de três vezes ou mais por semana, para menos de três vezes por semana.

4. CONCLUSÕES

Vislumbrou-se uma melhora na qualidade da alimentação dos alunos do Campus Machado, mostrando a importância e força que a informação acessível e o alerta rotineiro podem ter na mudança de hábitos, sobretudo quando se visa incontáveis benefícios para saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Manual de Saneamento. 3º ed. Ver. Fundação Nacional de Saúde, 2004.

CATRIB, A.M.F. et al. **Saúde no espaço escolar**. In: BARROSO, M.G.T.; VIEIRA, N.F.C.;

HAWKES,C. **Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness.** Disponível em: <<http://www.fao.org/3/a-i3235e.pdf>> . Acessado em 20 de agosto de 2016.

OMS. **Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas.** Disponível em: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/who_trs_916_spa.pdf?ua=1&ua=1. Acessado em 20 de agosto de 2016.

STEYN,NP.**PubMed: Diet, nutrition and the prevention of type 2 diabetes.** Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14972058>. Acessado em 20 de agosto de 2016.

WCRF (World Cancer Research Fund International). **Food policy highlights from around the world.** Disponível em :<http://www.wcrf.org/int/policy/our-policy-recommendations/food-policy-highlights-around-world>. Acessado em 20 de agosto de 2016.