

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

CONHECENDO OS PRODUTOS CONSUMIDOS POR ADOLESCENTES DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL GIRASSOL - CATUIPE - RS¹

Sabrina Sansogo², Narciso Donato Neto³, Willian Faccin⁴, João Augusto Cargnelutti Savariz⁵, Cátia Cristina Dos Santos Padilha⁶

¹ Trabalho desenvolvido em sala de aula

² Aluna da Escola Municipal de Ensino Fundamental Girassol

³ Aluno do 8º Ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Girassol

⁴ Aluno do 8º Ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Girassol

⁵ Aluno do 8º Ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Girassol

⁶ Professora de Língua Portuguesa

INTRODUÇÃO

Uma alimentação equilibrada reveste-se de particular importância na adolescência, pois não só satisfaz o aumento das necessidades nutricionais durante este período, como também estabelece e reforça os hábitos alimentares para toda a vida. Tendo como base esta premissa e percebido o crescente consumo de produtos industrializados, recheados de conservantes, condimentos, açúcares, sódio, gorduras, que um grupo de estudantes do 8º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Girassol, localizada no município de Catuípe - RS, durante as aulas de Língua Portuguesa, definiu como tema desta pesquisa alimentação saudável.

Neste sentido o objetivo principal deste estudo é analisar quais são os principais alimentos consumidos pelos adolescentes e as suas implicações para o organismo e desenvolvimento corporal e intelectual dos jovens.

Quanto aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, baseada em artigos disponíveis no google acadêmico sobre o referido tema. E no que se refere à abordagem de problematização, trabalhou-se com a análise de dados feitos a partir de entrevista realizada com os alunos do 7º ao 9º da escola Girassol.

Entende-se que a realização deste estudo será relevante, pois se analisará a alimentação dos jovens, procurando refletir sobre a importância de se ter uma alimentação saudável. Enfim, busca-se alertar os adolescentes sobre os malefícios que o consumo frequente de produtos como: salgadinho, macarrão instantâneo (miojo), coca-cola, energético causam no organismo.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

A adolescência é uma fase de intensas mudanças que são influenciadas pelos hábitos familiares, amigos, mídia, modismos. Hábitos e aprendizagens desse período afetam o

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

comportamento da vida futura, inclusive sobre a alimentação. Segundo Levy; Castro, Cardoso et al (2009, p.2) “Hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta...”

Segundo estudos recentes tem-se percebido, entre os adolescentes, hábitos alimentares pouco saudáveis, principalmente entre os jovens pertencentes às classes econômicas mais favorecidas, que possuem maior acesso aos alimentos e à informação. Os quais apresentam hábitos alimentares inadequados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, em alguns aspectos com uma ingestão inferior a recomendada por vários nutricionistas.

Outro fator presente nos hábitos alimentares dos jovens é a omissão de refeições, ou seja, refeições como: café da manhã, almoço e jantar são substituídos por lanches rápidos. E ainda, ao invés de fazerem as refeições com a família preferem comer enquanto assistem televisão, estudam ou conversam com amigos pelo celular e ou computador. Enfim, estudos de Levy; Castro, Cardoso et al (2009)

demonstram associação positiva entre realizar refeições com a família e ingestão de alimentos saudáveis e associação inversa entre este comportamento e a ocorrência de excesso de peso. Apontam, ainda, associação positiva do hábito de comer enquanto se assiste televisão com dietas menos saudáveis e com excesso de peso (LEVY; CASTRO; CARDOSO et al; 2009; p.2)

Conforme definição de Buzzo; Carvalho; Arakak; (2014, p.33) “O sódio é um mineral essencial para a regulação dos fluídos intra e extracelulares, atuando na manutenção da pressão sanguínea. Seu consumo moderado é necessário para o bom funcionamento do organismo”. No entanto, uma alimentação inadequada com ingestão de grande quantidade de sódio, pode estar associada a doenças como a hipertensão arterial, enfermidades cardiovasculares e acidentes cerebrovasculares, diabetes e obesidade. Sendo assim, diminuir o consumo desse mineral pode reduzir os fatores de riscos de tais enfermidades.

De acordo com o Ministério da Saúde, seguindo a tendência mundial, no Brasil o exagero do consumo de sódio é a causa de 72 % das mortes e 75 % dos gastos com atenção à saúde no Sistema Único de Saúde. Pesquisas apontam que o consumo de sódio supera o recomendado pela Organização Mundial da Saúde, que preconiza dois gramas de sódio por dia, equivalentes a cinco gramas de sal. Assim, a maior parte da população mundial em todas as faixas etárias consome níveis de sódio além de suas necessidades.

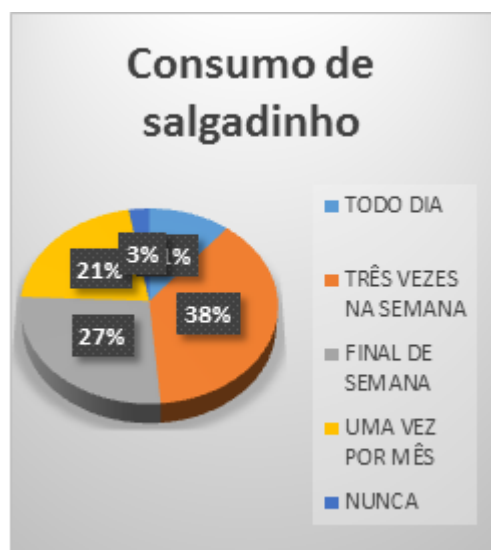
O consumo excessivo de sal está relacionado à mudança na dieta alimentar ocorrida em

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

função da urbanização e demanda da vida moderna, que estimula a maior ingestão de alimentos processados e industrializados, e menor consumo de frutas e hortaliças.

Dentre os produtos industrializados ricos em sódio consumidos pela população em geral, e apontados na literatura, destacam-se: hambúrguer, salsicha, presunto, salgadinho à base de milho, enlatados, biscoitos salgados, queijos, bolacha, entre outros.

De acordo com a pesquisa quantitativa realizada com 40 estudantes da E.M.E.F. Girassol percebe-se que a maioria dos adolescentes consome mais de três vezes na semana salgadinhos a base de milho e macarrão instantâneo (miojo). Conforme mostra os gráficos abaixo.



Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE



Neste contexto, como forma de reverter este quadro e promover uma alimentação saudável surgiu a necessidade de se propor um monitoramento dos teores de sódio nos produtos industrializados. Conforme BUZZO; CARVALHO; ARAKAK; (2014):

Atualmente, a redução do consumo de sódio e a reformulação do perfil nutricional de alimentos estão entre as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) do Ministério da Saúde²⁰. Assim, com o propósito de melhoria da qualidade dos alimentos consumidos no país...(BUZZO; CARVALHO; ARAKAK; et al, 2014, p.33)

Neste estudo também foram pesquisados o consumo de energéticos e coca-cola pelos estudantes da E.M.E.F. Girassol, segundo Bortolini; Sicka; Foppa (2010): A teofilina, a cafeína e a teobromina são xantinas metiladas, ou metilxantinas. As xantinas são bases nitrogenadas da mesma classe (alcalóide) em que incluem a atropina, cocaína, efedrina, morfina, quinina, nicotina e várias outras, todas relacionadas a grande variedade de ações fisiológicas.

A cafeína é absorvida mais rapidamente e as concentrações plasmáticas máximas são atingidas em 1 hora. O consumo excessivo, porém, pode acarretar palpitações, convulsões, dores de cabeça e estômago, insônia, perda de apetite, náusea, vômito, depressão, falta de potência, entre outros problemas.

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

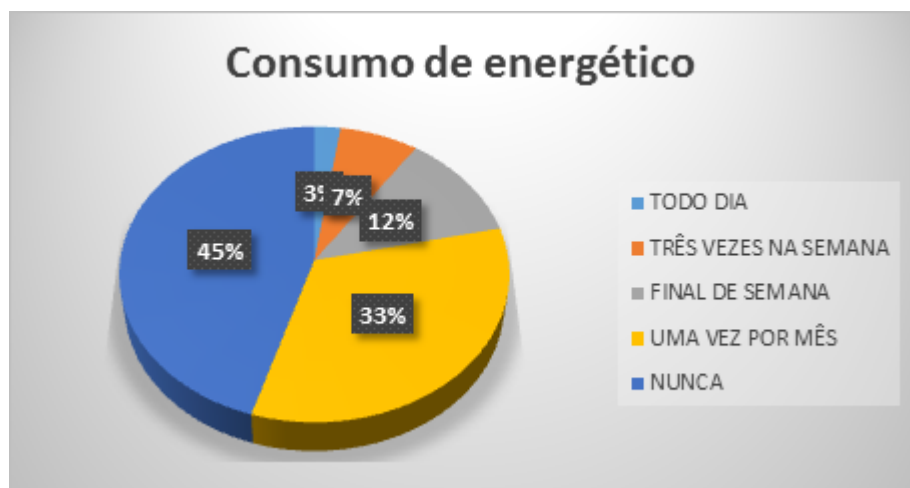
Doses moderadas de cafeína podem provocar sensações intensas de ansiedade, medo ou pânico em alguns indivíduos. Mesmo as pessoas com história de uso leve a moderado de cafeína sentem tensão, ansiedade e disforia depois de ingerirem 400mg ou mais dessa substância. As pessoas que consomem diariamente 600mg de cafeína por dia (aproximadamente 6 xícaras de café) após suspenderem o uso, sentem letargia, irritabilidade e cefaléia, é a dependência moderada. De 5 a 12g de cafeína (aproximadamente 100 xícaras de café), pode ser letal, pois, induz a arritmias cardíacas, convulsão, coma, edema pulmonar, parada cardiorrespiratória.

A cafeína é encontrada em diversas concentrações em várias bebidas como o café, chá, bebidas tipo cola, cacau, guaraná, energéticos, entre outros. A tolerância a bebidas que contém cafeína pode levar a dependência moderada e até a intoxicação em longo prazo.

Os estudantes pesquisados em relação ao consumo de coca-cola, disseram que em sua maioria, totalizando 43% que consomem a bebida somente no final de semana. Dado considerado positivo. Em relação ao consumo de energético, também o resultado foi positivo, pois a maioria, totalizando 45% nunca consome esta bebida. Como mostra os gráficos abaixo.



Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE



Finaliza-se o presente estudo reforçando a necessidade de intensificação de palestras para os estudantes da escola, com nutricionistas e outros profissionais, para que os mesmos possam conhecer as substâncias presentes nos produtos que consomem e assim, possam repensar seus hábitos alimentares e optem por uma alimentação saudável, livre de sódio, gorduras, cafeínas, pois estas substâncias causam inúmeras doenças. Neste sentido, campanhas por uma alimentação saudável faz-se necessário.